ELIGE LOS TENIS ADECUADOS PARA TU DEPORTE * PRIMEROS AUXILIOS EN NIÑOS

Profeco

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
revistadelconsumidor.gob.mx

EL LABORATORIO PROFECO INFORMA

Bebidas de SOYA

- ¿Qué tan saludables son?
- ¿Cuáles tienen más proteínas?
- ¿Se pasan de azúcar y calorías?

NO MÁS SORPRESAS EN TU RECIBO DE LUZ DE CFE

Aprende cuánto cuesta un kilowatt/hora

ESCUELAS DE EDUCACIÓN FINANCIERA

Lecciones para el manejo de tu dinero

Cultiva un huerto ORGÁNICO en tu propio hogar

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

Gel fijador para el pelo

Volar en avión puede ser desagradable...

Hay razones de peso para que sea así

Septiembre de 2009 Núm. 391 $25
7 509997 078342 00391
Exhibir hasta el 30 de septiembre ISSN 0185-8874

Paga nuestros servicios por Internet

MULTIP@GOS

Profeco

Ya puedes pagar en línea los siguientes servicios: calibración de instrumentos de medición, asesoría sobre el cumplimiento de Normas Oficiales Mexicanas, copias certificadas, suscripciones e inserciones en la **Revista del Consumidor**, lista del Registro Público de Consumidores y listas históricas del Quién es Quién en los Precios.

Paso 1 Ingresa como usuario del sistema

Paso 2 Registra los datos del cliente

Paso 3 Selecciona el servicio que deseas

Paso 4 Realiza tu pago y recibe confirmación electrónica

Paso 5 Recibe tu bien o servicio

Foto DeclarTM

Profeco MULTIP@GOS
pagos.profeco.gob.mx

A cualquier hora y en cualquier lugar, realiza tus pagos de forma confiable y segura.

Encuéntranos en pagos.profeco.gob.mx

Vivir Mejor

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡AAAA!
NO TE ASUSTES, QUIQUE
¡DON TRÁCALA!
¿ESTÁ PREPARANDO UN HOMENAJE A CRI-CRI?
NO SEÑOR
MI NUEVO GIRO ES LA FUMIGACIÓN A DOMICILIO
¿FUMIGA A DOMICILIO? ¡QUÉ BUEN PLEONASMO, DON TRÁCALA!
¿Y COBRA MÁS BARATO SI YO LE TRAIGO LOS BICHOS Y LOS FUMIGA AQUÍ?
NO SEA SANGRÓN
OIGA ¿Y SU SERVICIO EXTERMINA A LOS INSECTOS CON O SIN DOLOR?
¡AY, NO ME SALGAS CON TONTERÍAS!
¡NO, NO SON TONTERÍAS DON TRÁCALA... ESTOY EN CONTRA DE LA TORTURA!
¡ÁSH!
¡ESPERO QUE LA MUERTE DEL INSECTO SEA INSTANTÁNEA, SIN DOLOR!
NO SE PREOCUPE
MIRE: PRIMERO LE ROCIAMOS A LA CUCARACHA ESTE DDT QUE LA ATARANTA...
¡FSSST!
...Y LUEGO VIENE UN ENCARCELAMIENTO UN JUICIO SUMARIO SUMAMENTE CORTO...
...Y DESPUÉS...
¡PLAF!
¿ESE ES SU SISTEMA DE EXTERMINIO? ¿UN ZAPATO BOSTONIANO?
BÁSICAMENTE... SÍ
¡OLVÍDELO DON TRÁCALA!
¡ENTONCES LE VENDO ESTE GIS CHINO! ¡O ESTOS CALCETINES DE PEREGRINO CAMINERO!
TRINO

SUMARIO

Septiembre
de 2009
Núm. 391

6→ YO, CONSUMIDOR
Tus cartas, tus debates, tu voz... y la historia de una heroína local dispuesta a sudar la gota "verde" para eliminar el unicel.

9→ MITO URBANO
¿Crees que tu microondas es un peligro? Entérate de la verdad sobre los efectos de su calentamiento

11→ CONTENIDO NETO
El mundo del consumo gira en esta sección

32→ PLATILLO SABIO PROFECO
El mole y el eneldo son la clave para convertir dos nutritivos guisos en todo un festín

35→ DIVÁN DE NUTRICIÓN
Acaba con la desinformación y consulta a nuestra experta para aclarar tus dudas sobre alimentación

36→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Bebidas de soya. Sí, son buena fuente de proteínas, pero también de azúcar y calorías

44→ HUERTOS CASEROS
Siembra, cultiva y cosecha tus propios comestibles ¡en casa! Nosotros te decimos cómo

48→ ENTREGA ESPECIAL
Clases de finanzas personales. Te decimos en qué consisten y si te enseñan a manejar tu dinero

54→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Sometimos los baumanómetros electrónicos a una fuerte presión. ¿Cuáles resistieron?

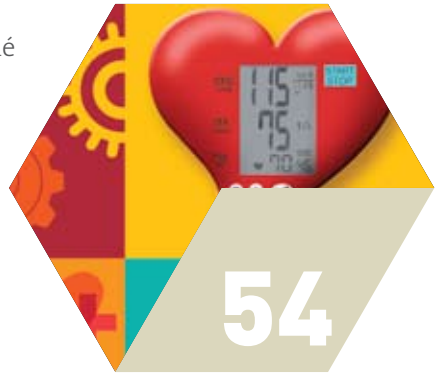
64→ SALUD Y DEPORTE
Evita lesiones: aprende a elegir los zapatos tenis adecuados para tu actividad deportiva

68→ RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS: SERVICIOS DE FUMIGACIÓN
Antes de pedir auxilio a los exterminadores de plagas, entérate de lo que debes saber sobre ellos

74→ VIVE MÉXICO
Chihuahua abre sus puertas para sorprender con sus vestigios históricos y su deliciosa gastronomía

76→ SERVICIOS A BORDO
Los canales que Profeco pone a tu disposición

80→ EL TURNO DE...
Carlos Alazraky, el famoso publicista nos revela cuál es su comportamiento como consumidor



CONAMED

Relaciones sanas entre médicos y pacientes

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 Lada sin costo 01 800 711 0658

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda, Alfonso J. Solís Loza, María José Flores, Elizabeth Barrera

Colaboradores
Trino, Rodrigo Sánchez, Gerardo Sifuentes, Ana Marimón, Leticia Huerta, Martha Bolaños, Agatha Székely, Óscar Álvarez, Montserrat Bustos

Ilustradores
Francisco González y García, Oldemar, Mayra Meneses

Ilustración de portada
Vena2

Fotógrafos
José Rodríguez Magos, Arturo Buitrón, Óscar Álvarez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

CONSUMO SANO EN FINANZAS SANAS

Hace unos meses dijimos aquí mismo que el dinero era el último tema tabú de las familias mexicanas. Ahora estamos tentados a dudar de eso. A mitad de esta época difícil, no muchos hogares pueden darse el lujo de mantener ocultas (por tanto, desatendidas) sus finanzas. Se nos impone un control, aunque sea elemental, de la balanza de ingresos, gastos, ahorros y deudas. Para lograr el equilibrio, no basta la sensatez; necesitamos un sistema, aprender un cómo. Hoy tenemos que ser los expertos financieros de nuestras vidas.

"Para lograr el equilibrio financiero, no basta la sensatez; necesitamos un sistema. Tenemos que ser los expertos financieros de nuestras vidas."

Hay señales de que al tema se le está impulsando en la agenda económica. Proliferan los libros, las guías, los programas de radio y de televisión. Condusef (Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros) ha anunciado la Semana Nacional de Educación Financiera, a realizarse en octubre. Además, hay un impulso promocional para diversos talleres y cursos de finanzas sanas ya existentes, al alcance de cualquiera. ¿Qué se enseña en ellos? ¿Cómo se transmiten los conocimientos? ¿Son de veras útiles o tratan sobre un mundo irreal? Eso quisimos saber. Nos acercamos a varios, los experimentamos en cabeza propia y te lo contamos todo en la página 50.

Aunque el consumo inteligente se suele relacionar sólo con el renglón de los gastos, creemos que unas finanzas sanas forman parte de su marco indispensable. Cuidar el patrimonio familiar requiere de una disciplina y de una toma de decisiones que tienen todo que ver con el consumo, visto con la óptica más amplia: un factor para lograr nuestra plenitud como ciudadanos. Por eso el tema nos parece tan importante. Quizás en septiembre del próximo año escribamos sobre el número de banderitas de México hechas en China que se venden en las calles, sobre el chile en nogada más grande del mundo que se prepara para conmemorar la Independencia, o sobre el cura Hidalgo como producto de consumo. La autoestima nacional se crea día con día, con cada familia que lucha por salir adelante. Y eso que las celebraciones del Bicentenario que están a punto de inaugurarse nos darán mucho en qué pensar...

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6926. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 45,000 ejemplares.

Antes de abrir tu cartera, compara... ¡y elige!

QUIÉN ES QUIÉN

Profeco

El programa **Quién es quién** de **Profeco** te ofrece comparativos de proveedores de bienes y servicios de todo el país, para que elijas lo que más te conviene y ahorres. Estos son nuestros servicios:

1 Quién es quién en los precios

Los precios mínimos y máximos de miles de productos como abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en distintos establecimientos.

2 Quién es quién en créditos a pagos fijos

Cuánto te cobran los establecimientos comerciales por tu crédito a pagos fijos en diversas ciudades del país.

3 Quién es quién en el envío de dinero de Estados Unidos a México

En dónde te dan más pesos por los dólares que te envían y te cobran menos comisiones, para que recibas más.

4 Quién es quién en las gasolineras

Historial de la verificación de las gasolineras a nivel nacional desde 2005, para que veas quién si te da litros de a litro.

5568 8722 y 01 800 468 8722
profeco.gob.mx

Pregúntanos y haz la mejor elección

Vivir Mejor

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dínos qué opinas!

Ojo: las cartas que sean enviadas a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo.

AHORRAR UNA LUZ

Quiero comprar un refrigerador, pero no sé cuál es el mejor en cuanto a durabilidad y ahorro de energía.

—Florentino

Recién publicamos en el número de julio un estudio del Laboratorio Profeco, en el que se analiza la calidad de 27 modelos de refrigeradores de 11 marcas, con acento en su consumo de energía. Lo puedes ver en revistadelconsumidor.gob.mx. En el menú de la parte superior encontrarás el botón "Estudios de calidad"; se desplegará el submenú "Estudios 2009", haz clic y localiza el estudio de refrigeradores. Cuentas con la opción de ver el programa de TV sobre el estudio, o descargar un archivo PDF con sus resultados completos.

Te podemos adelantar que, de los 27 modelos analizados, estos demostraron ser los más ahorradores de energía: **Mabe EC.RML11XHMLo, General Electric EC.TBX65Y07SS1, Bosch KDN40A74MX, LG Electronics GM-R4332YQ** y **General Electric TBS13YABo**.

Por último: échale un ojo al programa de sustitución de electrodomésticos que promociona el Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE). Consiste en un apoyo del Gobierno Federal para que cambies tu refrigerador viejo por uno nuevo. El gobierno pone una parte y tú el resto, al contado o con cargo a tu recibo de luz. Llama al 01 800 900 0019 o entra a energia.gob.mx y conoce los detalles.

ESPERANDO EL SEMÁFORO

Hace tiempo yo consultaba en su página de Internet el listado de gasolineras con su respectivo indicador, para saber si eran o no confiables. Quise volver a consultar esa lista, pero no la encuentro. ¿Cómo puedo tener acceso a esta información?

—Jessica Castañón

Ya puedes buscarla de nuevo. Para entrar al programa **Quién es Quién en las gasolineras**, sigue el camino habitual: entra a profeco.gob.mx, localiza el listado de los diferentes programas Quién es Quién, haz clic en "En las gasolineras" y ya está. También puedes seguir directamente esta liga: webapps.profeco.gob.mx/verificacion/gasolina.

Una vez adentro, aparecerán tres formas de buscar el historial de verificación de una gasolinera específica (de 2005 a la fecha): 1) Por medio del estado y delegación y municipio en que se encuentra. 2) A través de su número de gasolinera, que se expresa en el letrero principal de toda estación de servicio. 3) Introduciendo su razón social.

Si una estación ha recibido recientemente una visita de verificación, se le asigna un color de semáforo (rojo, ámbar o verde). Los colores dependen de las circunstancias o inconsistencias que se hayan presentado durante la última verificación (o de la ausencia de las mismas), las cuales se explican a detalle en esa misma página.

FE DE ERRATAS

En la edición de agosto publicamos una "Radiografía de los servicios" que analizaba los costos de viajar a diferentes destinos en automóvil particular, avión o autobús. El artículo incluye una pequeña tabla, en la página 72, que muestra costos para un viaje redondo desde la Ciudad de México a cuatro destinos turísticos, realizado en un automóvil particular. Los datos del tiempo de recorrido para Cancún están rematadamente mal. La tabla correcta es la siguiente. Pedimos una disculpa por esta distracción.

Costo de un viaje redondo en auto compacto (4 cilindros) desde la Ciudad de México:

Destino	Long. (km)	Tiempo	Costo total en casetas	Costo estimado en gasolina	Total
León	756.3	07:48	$468	$343.40	$811.40
Oaxaca	950.68	09:42	$656	$431.80	$1,087.80
Acapulco	754.04	07:30	$1,008	$342.40	$1,350
Cancún	3,236.90	33:30	$2,438	$1,470	$3,908

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo con información de la Secretaría de Turismo.

A todos nuestros lectores:

Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones **Profeco,** Condusef, Conamed, Cofepris, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrenten con proveedores y prestadores de servicios.

SÁCALE PUNTA

En primer término les escribo para saludarlos y agradecerles la orientación y la útil labor que nos brindan a través de la revista e Internet. Necesito saber si hay un estudio de calidad de útiles escolares, en particular de lápices de colores.

—Ma. Antonieta Mastache

El estudio de calidad más reciente de útiles escolares que realizó el Laboratorio Profeco lo publicamos en julio del año pasado. Puedes bajarlo en versión PDF desde revistadelconsumidor.gob.mx. Localiza el menú "Estudios de calidad", que desplegará la opción "Estudios 2008"; lo encuentras en el listado de julio. Si lo prefieres, copia esta dirección en tu navegador: www.profeco.gob.mx/revista/pdf/est_08/66-81%20utiles.pdf.

Te recomendamos, además, que revises el especial 2009 del programa **Quién es Quién en los precios de útiles escolares**, en profeco.gob.mx. En él, puedes seleccionar tu ciudad y se te mostrará un comparativo de precios de muchísimos útiles en diferentes establecimientos comerciales. Tampoco dejes de leer el boletín 133 de la **Brújula de compra**, en el renglón "De vuelta a la escuela" (profeco.gob.mx); contiene consejos para el siempre peliagudo regreso a clases y algunos datos reveladores, como éste: si todos los padres con hijos en la primaria compraran los útiles en los establecimientos más económicos (tras consultar el Quién es quién en los precios), el ahorro obtenido representaría 56% de los préstamos que hizo el Monte de Piedad en la temporada de regreso a clases de 2008.

Foto MatthiasKabel

CONFESIONES DE LECTOR ATENTO

Me parece terrible lo que han publicado en la revista. Me refiero al artículo "Confesiones de una pequeña mente distraída". Creo que los criterios que los psiquiatras utilizan para diagnosticar el Trastorno de Déficit de Atención no están fundamentados en métodos científicos sólidos y menos en lo referente a las funciones de sus medicinas. El "no a las drogas" incluye las que recetan los psiquiatras.

—Doctor Gómez

¡Esperamos que no te haya parecido terrible el artículo en sí! En efecto, el Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDA o TDAH) representa una de las polémicas más encendidas en la comunidad psiquiátrica mundial, y toca de lleno importantes aspectos sobre el consumo de fármacos. En ese reportaje pretendimos retratar las principales posturas y, sobre todo, el centro mismo de la discusión: ¿es el TDA un trastorno real, neurobiológico, o una construcción artificial, producto de intereses más allá de la ciencia? ¿Es seguro y justo medicar a un niño con metilfenidato? Como se suele decir: que cada quien saque sus conclusiones y tome sus propias decisiones.

Sin embargo, a la distancia nos gustaría que el artículo fuera leído como una pequeña parábola sobre las complejísimas relaciones entre padres e hijos, y el lugar que ocupa el alma infantil en nuestras comunidades.

Héroes locales

La gota que no derrama el vaso

Esther Hernández, 52 años. Busca alternativas amigables con la Tierra y en beneficio de todos, como el Proyecto Agua Tierra y La gota verde.

La formación profesional de Esther (estudió economía agrícola y el grado de maestría en Urbanismo, en la UNAM) despertó en ella el interés por participar en diversos programas de concienciación, como el del rescate de las barrancas de la Ciudad de México, particularmente de la delegación Álvaro Obregón, donde las cantidades de basura que arroja la gente son inmensas y, peor aún, abundantes en bolsas de plástico y envases de unicel. El hecho provocó una catarsis en ella.

Tomar café en un vaso de unicel y disolver el azúcar con una cuchara de plástico es un acto tan cotidiano como dañino para el ambiente. Un buen día Esther se enteró de que en China existían productos elaborados con fécula de maíz y bagazo de caña de azúcar, que bien podían sustituir a los de unicel y plástico, sin dañar el ambiente. Comenzó a investigar, aterrizó sus ideas e inició el Proyecto Agua Tierra: la comercialización de envases y productos desechables biodegradables que se pueden utilizar para congelar alimentos, introducirlos en el horno de microondas y son resistentes e impermeables. Además, por estar elaborados con un polímero vegetal, no contaminan y son útiles para composteo.

Esther explica: "Quiero dejar muy claro que, más que promover un tipo de consumo, me interesa que la gente piense en lo que va a consumir, porque me parece irracional, en términos de aprovechamiento sustentable de los recursos naturales, que utilicemos productos desechables derivados del petróleo, un recurso que tardó millones de años en gestarse, un regalo de la naturaleza que nos estamos acabando".

¿Dichos productos son más baratos? "Creemos que una mejora trae consigo un aumento de precio; no se trata sólo del costo del producto, sino de un material amigable con el ambiente. Los fabricantes de plásticos y unicel no están pagando los costos ambientales que conlleva su producción, ni los de la contaminación que producen los desechos, ni los efectos en la salud y el daño a la Tierra. A todos nos cuesta".

Otro proyecto de Esther es la asociación civil La Gota verde. "Formé un consejo vecinal ciudadano y con ayuda de jóvenes de servicio social, encuestamos a la comunidad para construir un parque, el cual se diseñó y construyó de acuerdo con los resultados. Ahora estamos en el proceso de concienciación del cuidado de los espacios verdes, enseñamos a la comunidad a proteger los árboles y a convivir con ellos sin dañarlos".

Mientras tanto, Esther continúa promoviendo el uso de productos biodegradables, como bolsas de fécula de maíz, bolsas de loneta y yute, separadores de residuos, macetas de bambú y envases de alimentos de fécula de maíz y bagazo de caña de azúcar.

¡MÁS CHARLA ENTRE NOSOTROS!

Queridos lectores: ponemos mucha atención a los comentarios y cuestionamientos que escriben en revistadelconsumidor.gob.mx. Estos son algunos de ellos. ¡Síganlos enviando!

Adolfo Sandoval, sobre "Consejos para pasajeros de radiotaxis"
Es bueno conocer estas recomendaciones, pues cuando existe la necesidad de utilizarlos nunca faltan los malandrines abusivos. En lo personal utilizo los servicios de radiotaxi en Ciudad del Carmen, Campeche, y la verdad no tengo de qué quejarme, pues cumplen con lo comentado aquí. Felicito a todo el personal de la **Revista del Consumidor.**

Sandy, sobre el podcast #16: "25 años de Transformers"
La verdad, no soy muy fan de estos temas, pero no puedo dejar de reconocer que la recomendación que recibí para escuchar este podcast me ha dejado un muy buen sabor de boca.

Juan Tuercas, sobre "Ya está aquí el auto eléctrico barato"
No es mentira que no emitan CO_2, el automóvil por sí mismo no emite, si bien es cierto que hay plantas de energía eléctricas que trabajan con combustibles fosiles, hay gran cantidad de fuentes de energia amigables al ambiente (solares, eólicas, mecánicas). Y sobre la "chafez" de los productos chinos: un poquito de criterio, la gran mayoría de los productos de marcas USA son hechos realmente en China.

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN TV, RADIO E INTERNET

Expande tu experiencia como lector de la Revista del Consumidor y aprende a consumir inteligentemente con nuestra nueva oferta de contenidos de difusión.

REVISTA DEL CONSUMIDOR ENLÍNEA

TV · WEB CAST · RADIO · PODCAST

→ **Revista del Consumidor en línea:** revistadelconsumidor.gob.mx, nuestro sitio en Internet, funciona a las mil maravillas, gracias a tu participación. Es el hogar de todos nuestros contenidos. Mira los videos y escucha los programas de radio, intégrate a redes sociales (facebook, Hi5, Twitter), lee diversas publicaciones impresas (*El Mandado*, *Consumán*...) y participa con comentarios o sugerencias.

→ **Revista del Consumidor Webcast:** videos cortos pensados para las jóvenes audiencias que navegan en Internet. Búscalos en YouTube: youtube.com/profecotv. Y, claro, a través de nuestro sitio.

→ **Revista del Consumidor Radio:** un programa semanal femenino de ayuda y servicio. Búscalo sólo a través del sitio. Algunos ejemplos de temas: "Elige el mejor seguro de gastos médicos" o "Cómo escoger un colchón".

→ **Revista del Consumidor Podcast:** hemos renovado nuestro podcast oficial. Busca en nuestro sitio reportajes sobre tendencias de consumo y tecnología, entre otros.

→ **Revista del Consumidor TV:** cápsulas de 2 minutos y medio que cubren el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y la actualidad del consumo. Búscalos en youtube.com/profecotv y en el sitio.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Saber en qué **AFORE** se encuentra tu Cuenta Individual

(Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

Seis leyendas cocinadas con microondas

El almuerzo radiactivo

Leyendas negras de consumo (algunas creíbles, otras no tanto) se han cebado por años sobre el horno de microondas. Investigamos algunas que hay en Internet.
Te adelantamos: no todas son mentira.

Mito 1: desastre nutricional

Los microondas destruyen rápidamente las moléculas de las vitaminas y fitonutrientes (plantas medicinales) que se encuentran en los alimentos.

Falso. La profesora Graciela Bisogno, experta en cocina especializada, cocina en microondas y congelación de la Universidad Panamericana, responde: "La comida calentada o cocinada en el microondas no pierde sus valores nutrimentales, a menos de que se sobrepase la cocción o el tiempo de calentamiento, lo que puede ocurrir igualmente al utilizar la estufa". De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el único riesgo es que la energía del horno no llegue bien en las partes más gruesas de los alimentos (las microondas sólo los penetran hasta en unos 2.5 cm), lo que podría no acabar con microorganismos potencialmente peligrosos. Así que la OMS recomienda asegurarse de que la cocción de los alimentos sea completa.

Mito 2: no mezclar con biberones

Los microondas no son recomendables para calentar los biberones. Puede que el biberón parezca fresco al tacto, pero el líquido en el interior puede estar extremadamente caliente y quemar la garganta y boca del bebé.

Verdadero. Así lo estipula el último estudio de calidad de microondas hecho por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: "Debido a que el calentamiento que producen no es siempre uniforme, los fabricantes recomiendan no usar estos hornos para calentar biberones o alimentos para bebés o niños pequeños, ya que puede provocar quemaduras. Si decides hacerlo, te recomendamos mezclar muy bien el alimento para homogenizar la temperatura".

Mito 3: Chernóbil en pequeño

Todo horno de microondas suelta radiación electromagnética, daña el alimento y convierte las sustancias cocinadas en él en productos tóxicos orgánicos peligrosos.

Falso. "La energía de los hornos de microondas utiliza una longitud de onda similar a las de radio, televisión y los radares. Esto no hace a la comida radioactiva. Los rayos X y la radiación nuclear son el extremo opuesto del espectro, pero son millones de veces más poderosas", asegura en sus lineamientos el Servicio de Inspección y Seguridad de los Alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Situación que confirma la OMS en un comunicado al respecto: "Los alimentos cocinados en un horno de microondas son tan seguros y tienen el mismo valor nutritivo, como los alimentos cocinados en un horno convencional casero".

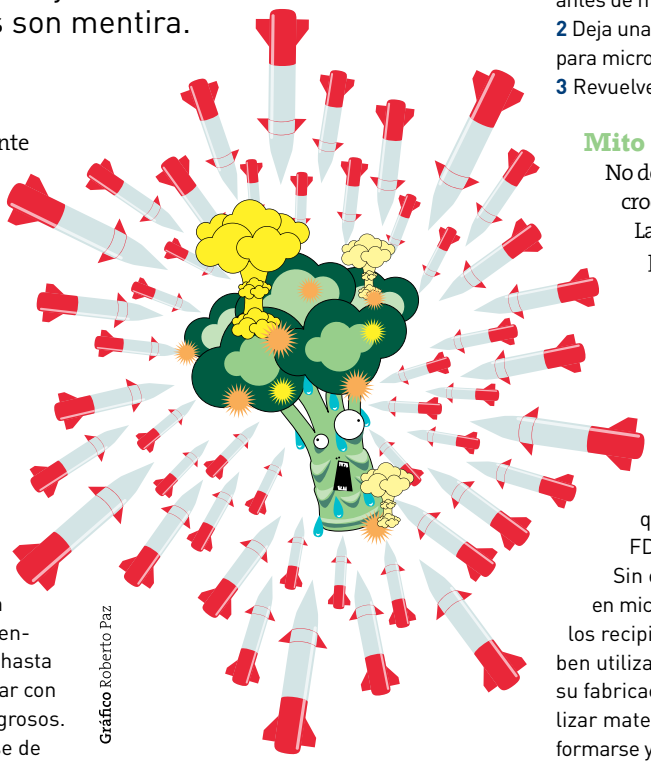


Gráfico Roberto Paz

"Los alimentos cocinados en hornos de microondas tienen el mismo valor nutritivo que los cocinados en uno convencional."

Mito 4: el caso géiser

Calientas agua por unos minutos en tu horno de microondas, sacas el agua, le pones un poco de café y... ¡Bum!: el agua explota echando burbujas a una velocidad impresionante y cae sobre tu piel.

Verdadero. "Si se sobrecalienta demasiado el agua (más de 2 minutos por taza) al abrir el horno y entrar en contacto con el aire frío del exterior, sí puede estallar por la diferencia de temperaturas", comenta la profesora Graciela Bisogno. "Erupting", le llama a este fenómeno el Servicio de Inspección y Seguridad de los Alimentos estadunidense, que advierte que el agua supercalentada con microondas también puede explotar en el momento en que le agregamos café o una simple bolsita de té. Así que ofrece algunas recomendaciones:

1 Agrega un poco de café, o la bolsa de té, antes de meter el agua al horno.
2 Deja una cuchara (diseñada especialmente para microondas) dentro de la taza.
3 Revuelve ocasionalmente el agua.

Mito 5: plástico y toxinas

No debemos calentar comida en el microondas usando envases de plástico. La combinación de grasa, calor y plástico haría que se liberen dioxinas (unas toxinas cancerígenas).

Falso, pero tencuidado. "Los recipientes de plástico, incluidos los biberones, diseñados especialmente para ser utilizados dentro de hornos de microondas no liberan sustancias dañinas", asegura Graciela Bisogno, quien de hecho afirma que éstos están autorizados por la FDA (Food & Drug Administration). Sin embargo, la especialista en cocina en microondas y congelación señala que los recipientes de plástico normales no deben utilizarse en el microondas, "ya que, en su fabricación, estos plásticos sí pueden utilizar materiales que con el calor pueden deformarse y liberar alguna sustancia dañina para las personas". Así que recuerda: busca siempre que los recipientes y biberones de plástico estén marcados para utilizarse en hornos de microondas.

Mito 6: fugas nocivas

La fuga de radiación provocada por los hornos de microondas pueden provocar daños si te encuentras cerca.

Falso, pero cuidado. Los estándares de calidad indican que la cantidad de energía que puede llegar a fugarse de un horno debe ser mínima, y la que en realidad llega a emanar durante su uso es mucho menor a ese estándar. La FDA no registra ninguna lesión provocada por la radiación de los microondas, ni siquiera en personas que utilizan marcapasos. "Se ha hablado de lesiones causadas por hornos de microondas, pero ninguna es resultado directo de la exposición a la radiación". Sin embargo, La FDA recomienda nunca usar un horno cuya puerta no cierre de forma adecuada o esté rota.

Porque tu tiempo vale oro...

PROCITEL

El Programa de Citas por Teléfono de Profeco te permite presentar tu queja más rápida y fácilmente.
Sólo sigue estos pasos:

Foto H is for Home

Paso 1

Marca el Teléfono del Consumidor, 5568 8722 desde el DF y zona metropolitana, o 01 800 468 8722 larga distancia sin costo desde el resto del país.

Paso 2

Exponle tu caso al asesor para que, si es competencia de **Profeco**, te dé una cita y puedas presentar tu queja en la delegación que corresponda.

Paso 3

Acuerda la fecha, hora y lugar al que deberás ir a formalizar tu reclamación.

Paso 4

Acude a tu cita con la documentación original y dos copias para realizar la conciliación telefónica y/o procedimiento conciliatorio.

5568 8722 y 01 800 468 8722

Con Procitel, agenda tu cita y olvídate de las largas filas.

Profeco

Vivir Mejor

CONTENIDO NETO

Juicio sumario a la comida orgánica

En 2007, el mercado global de productos orgánicos valía alrededor de $48 mil millones de dólares.

Foto Zuma Press

Uno de los pilares de la industria de la alimentación orgánica acaba de recibir un impacto considerable. A finales de julio, el doctor Alan Dangour, un nutriólogo de la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, hizo públicos los resultados de un estudio que concluye lapidariamente: los alimentos orgánicos no son más saludables que los convencionales.

El estudio fue encomendado por la Agencia de Estándares Alimenticios del Reino Unido con el propósito de dar por zanjada una controversia añeja: como virtud extra a su respeto por el medio ambiente, ¿los alimentos producidos sin la intervención de fertilizantes y pesticidas artificiales son más nutritivos que los convencionales?

El equipo de Dangour revisó 162 trabajos de investigación publicados a lo largo de los últimos 50 años. "En cuanto a contenido nutrimental, encontramos unas pocas diferencias entre la agricultura y la ganadería orgánicas y las no orgánicas, pero no es probable que sean relevantes en términos de salud pública", explicó Dangour, quien en declaraciones adicionales para el periódico *The Independent* se quejó de haber recibido cientos de cartas en las que lo acusan, cuando menos, de incompetente y deshonesto.

La respuesta de la comunidad que apoya la alimentación orgánica fue inmediata. Su crítica al estudio se basa en estos dos aspectos: debió prestar atención al impacto en la salud que producen los pesticidas, y no incluyó investigaciones recientes, algunas de este mismo año, que aportan evidencia distinta. De cualquier forma, dicen, el estudio no invalida el hecho aceptado de que lo orgánico es más saludable... para el planeta.

Las razones de una experiencia de consumo no muy agradable

¡Ay, qué poco bonito es volar!

Cualquiera que se haya montado a un avión lo sabe: en ocasiones, volar es una experiencia de consumo que dista mucho de ser encantadora. ¿Tenemos alguna opción? Buscamos a los expertos para que respondieran el porqué de algunas situaciones aeronáuticas con las que te has enfrentado (y lo que posiblemente piensas al respecto). He aquí las razones de una industria.

Postura consumidora #1

"Volar es muy caro"

Respuesta. "Volar no puede ser barato. No puede compararse la transportación aérea con los diferentes tipos de transportación terrestre. Los modelos de negocio son diametralmente opuestos", afirma el capitán Leonardo Sánchez, vocero de la Asociación Sindical de Pilotos Aviadores de México (ASPA).

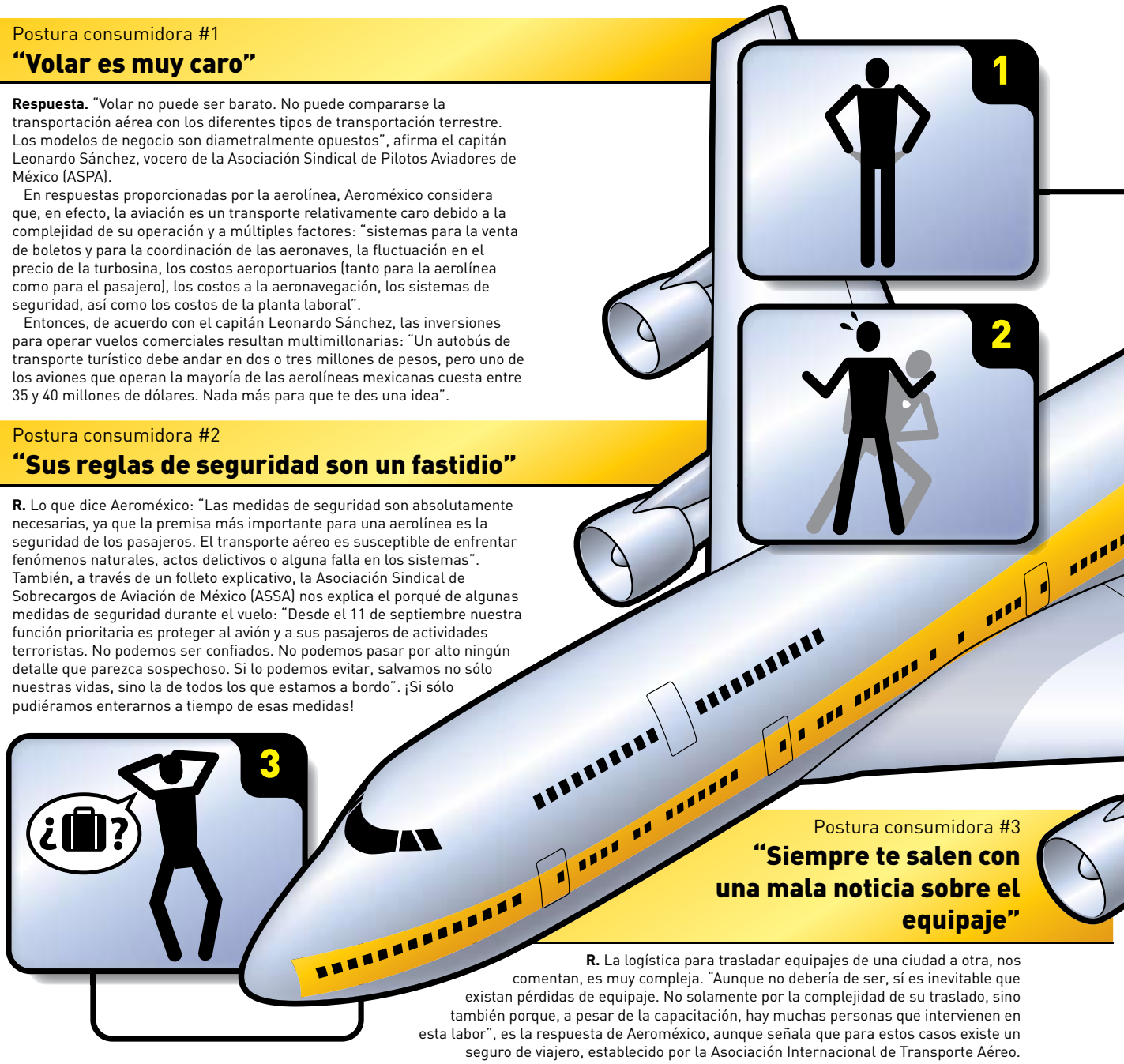
En respuestas proporcionadas por la aerolínea, Aeroméxico considera que, en efecto, la aviación es un transporte relativamente caro debido a la complejidad de su operación y a múltiples factores: "sistemas para la venta de boletos y para la coordinación de las aeronaves, la fluctuación en el precio de la turbosina, los costos aeroportuarios (tanto para la aerolínea como para el pasajero), los costos a la aeronavegación, los sistemas de seguridad, así como los costos de la planta laboral".

Entonces, de acuerdo con el capitán Leonardo Sánchez, las inversiones para operar vuelos comerciales resultan multimillonarias: "Un autobús de transporte turístico debe andar en dos o tres millones de pesos, pero uno de los aviones que operan la mayoría de las aerolíneas mexicanas cuesta entre 35 y 40 millones de dólares. Nada más para que te des una idea".

Postura consumidora #2

"Sus reglas de seguridad son un fastidio"

R. Lo que dice Aeroméxico: "Las medidas de seguridad son absolutamente necesarias, ya que la premisa más importante para una aerolínea es la seguridad de los pasajeros. El transporte aéreo es susceptible de enfrentar fenómenos naturales, actos delictivos o alguna falla en los sistemas". También, a través de un folleto explicativo, la Asociación Sindical de Sobrecargos de Aviación de México (ASSA) nos explica el porqué de algunas medidas de seguridad durante el vuelo: "Desde el 11 de septiembre nuestra función prioritaria es proteger al avión y a sus pasajeros de actividades terroristas. No podemos ser confiados. No podemos pasar por alto ningún detalle que parezca sospechoso. Si lo podemos evitar, salvamos no sólo nuestras vidas, sino la de todos los que estamos a bordo". ¡Si sólo pudiéramos enterarnos a tiempo de esas medidas!



Postura consumidora #3

"Siempre te salen con una mala noticia sobre el equipaje"

R. La logística para trasladar equipajes de una ciudad a otra, nos comentan, es muy compleja. "Aunque no debería de ser, sí es inevitable que existan pérdidas de equipaje. No solamente por la complejidad de su traslado, sino también porque, a pesar de la capacitación, hay muchas personas que intervienen en esta labor", es la respuesta de Aeroméxico, aunque señala que para estos casos existe un seguro de viajero, establecido por la Asociación Internacional de Transporte Aéreo.

Postura consumidora #4

"Ya no cabemos en los asientos, cada vez son más estrechos"

R. Esto está relacionado con la rentabilidad de un vuelo. "Cuando disminuyen entre una y dos pulgadas cada hilera de asientos, pueden entrar de tres a cuatro filas de asientos más", afirma Lizette Clavel, secretaria general de la ASSA, quien además concede: "Sí, es algo que las aerolíneas deberían replantearse". ¡Vaya que deberían! ¿Has oído hablar del Síndrome de la clase turista? se refiere a ciertos casos de trombosis en pasajeros que viajan durante muchas horas bajo condiciones de poca movilidad.

Postura consumidora #5

"Viajar en avión es tardadísimo: ¿por qué tenemos que llegar tres horas antes al aeropuerto?"

R. En realidad, los primeros en solicitar que la gente llegue con determinado tiempo de anticipación son los mismos aeropuertos y las autoridades aeronáuticas. Y esto se debe a que el proceso de documentación y traslado a las aeronaves (incluido el del equipaje) conlleva una programación que debe ser muy precisa. Por lo que al parecer este inconveniente es inevitable. "Se solicita a los pasajeros llegar con anticipación, ya que el ascenso y descenso de pasaje de los aviones lleva determinado tiempo. Para que los aviones salgan puntuales, es necesario que las personas ya se encuentren sin demora en la sala de espera", responde Aeroméxico.

Postura consumidora #6

"La comida que dan en los vuelos es basura"

R. De acuerdo con Lizette Clavel, líder de la Asociación de sobrecargos de México, las líneas aéreas realizan estudios al respecto, en los que consideran los diversos gustos (qué tan 'internacional' es un platillo, por ejemplo, o la incidencia del vegetarianismo), factores médicos (viajeros diabéticos o hipertensos) y nutricionales. Sin embargo, la decisión de qué alimentos se servirán durante un vuelo no se circunscribe a lo anterior, también tiene que ver con que la digestión de un persona a bordo se ve un tanto impedida debido a la presurización. "Por ejemplo, debemos evitar a toda costa los alimentos que provoquen gases, porque si llegara a darse una despresurización, los pasajeros podrían experimentar molestias estomacales tremendas, por la altitud a la que se vuela. Incluso podrían provocarse casos de peritonitis. Es un menú, créeme, diseñado concienzudamente por la aerolínea".

En cuanto al sabor, a decir de Aeroméxico la presurización también es la culpable: "Ésta llega a modificar las características de textura y, en ocasiones, de sabor de los alimentos".

Gráfico Francisco González y García

¡Ay, qué poco bonito es volar!

Postura consumidora #7

"Los sobrecargos sólo están atentos para regañarte cuando te levantas"

R. "¿Sabía usted que de no acatar las disposiciones oficiales en materia de seguridad (como no colocar el equipaje a sus pies y no permitir que los pasajeros se levanten), nos hacemos acreedores a una multa de casi 10 mil dólares?", señala la Asociación de Sobrecargos de México en un folleto informativo. Y no sólo eso, el no obedecer a esta simple medida de seguridad, aseguran, podría traer consecuencias graves para los pasajeros: "No te imaginas la cantidad de accidentes que están registrados de personas con portafolios insertados (literalmente) en la cabeza, niños descalabrados, así como plumas y tacones encajados en el cuerpo, por este tipo de cuestiones", comenta Lizette Clavel.

Postura consumidora #8

"El tren de alta velocidad, como los de Europa, son una mejor opción para viajar entre ciudades en un mismo continente"

R. En España, las aerolíneas no reembolsan por retrasos si no son superiores a cinco horas; el AVE (tren de alta velocidad) devuelve la mitad del billete si tarda 15 minutos de más. ¿El tren de alta velocidad es una competencia preocupante para los aviones? El capitán Leonardo Sánchez considera que son sistemas de transporte completamente diferentes, por lo que no hay un punto de comparación: "Un avión vuela a unos 850km/h, mientras que un tren bala puede alcanzar unos 300km/h, eso considerando que corre sobre una orografía totalmente llana". Y señala un par de razones por las que pasará mucho tiempo para que el tren de alta velocidad sea una competencia real para el avión en México: "En nuestro país no tenemos una red ferroviaria para un transporte con esas características y, además, la geografía es muy accidentada. Entonces el transporte óptimo sigue siendo el avión".

Postura consumidora #9

"El volar ha perdido todo su glamour"

R. "En sentido estricto podríamos decir que sí: el modelo de negocio se ha ido adecuando a un nuevo tipo de viajero, el que vuela por trabajo, por vacacionar, por necesidad. Los elementos que consentían al pasajero han sido sacrificados para ofrecer mejores costos", opina Lizette Clavel, secretaria general de la ASSA. Sin embargo, el capitán Leonardo Sánchez tiene una visión diferente: "Considerando la velocidad en la que se desplaza, el avión es de lo más placentero que hay en cuanto a transporte".

Búscanos en tus redes sociales

¡TODOS EN LÍNEA!

Profeco

La **Revista del Consumidor** está cada día más cerca de ti. Ahora, podrás convertirte en algo más que un lector: te invitamos a integrarte a una comunidad de consumidores inteligentes que aprenden, opinan y participan.

YouTube
Este es el "centro de operaciones" de nuestros videos informativos semanales, que abarcan desde los célebres Platillo Sabio **Profeco** o la Tecnología Doméstica **Profeco**, hasta la información puntual sobre la actualidad del consumo en México.

Twitter
Conoce de manera inmediata y puntual nuestras noticias y recomendaciones diarias (y, claro, discútelas).

Facebook
Únete al grupo de la Revista del Consumidor. Manténte al tanto de nuestras labores de difusión; por ejemplo, los videos de Revista del Consumidor TV y Revista del Consumidor Webcast.

Hi5
Agréganos a tu grupo de amigos y busca el divertido material en línea que la Revista del Consumidor ha preparado para ti.

youtube.com/profecotv • twitter.com/profeco
facebook.com/profeco • revistadelconsumidor.hi5.com

El consumo inteligente se aprende entre amigos

Vivir Mejor

Gráfico Roberto Paz

Rivalidades para el recuerdo

Blu-ray vs. HD DVD

Si se trata de formatos de video, la historia está condenada a repetirse... con variaciones de matiz.

A decir verdad, lo previsible era que un actor o actriz de cine XXX dictara el futuro de los formatos de video en alta definición. Después de todo, décadas atrás las grabaciones porno se habían encargado de nombrar al VHS ganador de los formatos de video casero. ¿Por qué no repetir la hazaña, pero en High Definition? Empero, fue una celebridad apta para todo público quien decidió la batalla Blu-ray vs. HD DVD: el actor Adam Sandler.

Rebobinemos: estamos hablando de dos formatos de almacenamiento óptico que van mucho más allá, en calidad de audio y video, del disco DVD que todos conocemos (si leíste "HD DVD" y pensaste en un aparato que te obligará a tirar a la basura tu confiable reproductor de DVD, olvida la idea: están en ligas diferentes).

Pese a lo que muchos digan, a simple vista (y oído), un HD DVD y un Blu-ray fueron virtualmente indistinguibles durante el tiempo en que compitieron. Sin embargo, fueron los detalles (como la plataforma de interactividad, la conectividad a Internet o las herramientas de seguridad) lo que mantuvieron en riña a ambos formatos. Eso y las pretensiones de dos grupos con intereses opuestos: la Blu-ray Disc Association (BDA), conformada por Sony, Panasonic, Pioneer, Philips, Thomson, LG Electronics, Hitachi, Sharp y Samsung, que buscaban un cambio radical con respecto al DVD; y el HD DVD Promotion Group, integrado principalmente por las compañías Toshiba, Microsoft e Intel y que buscaba una transición paulatina de un formato a otro. Después de todo, los reproductores HD DVD leían cualquier CD y DVD previo, los discos tenían en un lado el contenido en formato DVD y en el otro en HD DVD, y los fabricantes necesitaban sólo algunos ajustes para producir el nuevo formato. Blu-ray parecía en desventaja. No sólo carecía de retrocompatibilidad (aunque casi todo reproductor actual ya la incluye), sino que aparecería en el mercado tres meses después que HD DVD. De cualquier manera, la BDA tenía un as bajo la manga: el PlayStation 3.

El PS3, la tercera consola casera de videojuegos de Sony, apareció el 11 de noviembre de 2006 en EU y Japón con la mejor herramienta de promoción que la BDA podía tener: un lector Blu-ray barato. La consola fue la más cara de las tres (junto con el Xbox 360 y el Wii), pero también fue el reproductor Blu-ray más económico y confiable del mercado. Por eso, cuando Microsoft lanzó en aquellas fechas un lector externo de HD DVD para su Xbox 360, fue imposible detener la balanza, que empezaba a ladearse hacia Sony y sus aliados.

A la fecha se han vendido más de **22 millones** de **PS3** en el mundo. Microsoft sólo vendió **300 piezas** de su reproductor **HD DVD.**

Sin embargo, la estocada no la dio ni el PS3 ni el cine XXX. El tiro de gracia al HD DVD lo dieron los estudios de cine. Las grandes distribuidoras habían decidido apoyar a uno u otro formato. Inicialmente, cada uno gozaba de la preferencia de tres de los seis grandes estudios (Sony, Fox y Disney con Blu-ray; Warner, Universal y Paramount con HD DVD). Con el paso del tiempo, las preferencias cambiaron: Warner y Paramount decidieron lanzar Blu-ray (aunque, al poco tiempo, Paramount rectificó y volvió al redil exclusivo de HD DVD). De cualquier forma, y pese a que ambos formatos estaban creciendo en ventas considerablemente, en enero de 2008, Warner –poseedora de la mayor participación del mercado de DVD– decidió que dejaría de apoyar al formato más débil: HD DVD. De ahí, todo fue cuesta abajo para la tecnología de Toshiba: Wal-Mart perdió el interés para el 15 de febrero y, para el 19, Toshiba declaraba muerto el formato.

Toda esta lección habría sido evitable si los analistas hubieran comparado un detalle: las películas de lanzamiento que cada formato tuvo. Lo más sobresaliente del HD DVD en su día de salida fue *El último samurái* de Tom Cruise, mientras que Blu-ray tuvo *Como si fuera la primera vez,* de Adam Sandler. Si tomamos en cuenta que en el fin de semana de su estreno (en plena Navidad) la primera consiguió reunir únicamente 24 millones de dólares, mientras que la segunda (que salió en febrero) casi consiguió 40 millones en el mismo periodo, era obvio que Blu-ray tenía al equipo ganador. Y sí: ¿a quién le interesa ver a Cruise vestido con kimonos en alta definición cuando puedes ver a Sandler hablando con una morsa? —***A.R. Sánchez***

El dato irónico: La última película que fue editada y que apareció en el formato **HD DVD** (en diciembre de 2008) fue ***Death Proof*** (*A prueba de muerte*), dirigida por Quentin Tarantino. Quién lo diría.

A golpe de cifra

13.1 días

El tiempo promedio que nos duró el sueldo a los mexicanos en la segunda quincena de junio 2009.

Fuente IFQ de De la Riva Group (indicador que establece cómo llega la población al final de cada quincena)

190 millones

Número de tenis fabricados al año por Yuen Yuen, filial del Grupo Pou Chen, fundado en Taipei, China. Esto es, uno de cada seis tenis que se venden en el mundo.

Fuente Consumers International

2 de cada 3

Proporción de pares de tenis "piratas" que se compran en México.

Fuente México Unido contra la Delincuencia

65%

Porcentaje de la población nacional que dice padecer dolor de espalda por lo menos una vez por semana.

1

Lugar que ocupa el dolor articular entre las causas más frecuentes del ausentismo laboral en el país.

Fuente *Revista Mexicana del Dolor*

6 de cada 20

Proporción de deportistas "de fin de semana" que abandonan la actividad física a causa del dolor articular. ¿Qué lo provoca? Las malas posturas y las rutinas excesivas.

Fuente Area del Ejercicio Físico y Salud de la División del Deporte y Cultura Física del IMSS

seiscientos

Número de dispensarios de mariguana (o "consultorios" donde se receta la droga) que abrieron sus puertas en Los Angeles, durante el 2007. California es una de las entidades de EU que permiten el uso médico de la mariguana.

Fuente *LA Weekly*

4 mil dólares

Propina que dejó el actor estadunidense Johnny Depp en el restaurante Gibsons Steakhouse, de Chicago."Depp es la mejor de todas las estrellas que he atendido", dijo, claro, el mesero afortunado.

Fuente *Chicago Sun-Times*

20 millones

Número de bolsas de plástico que utilizamos al día los mexicanos.

Entre 400 y mil millones de años

Tiempo que tarda en biodegradarse una bolsa de plástico.

10

Número de bolsas de bioplástico (uno de los productos alternativos a las normales) que se pueden fabricar a partir de la fécula de una sola papa. Son 100% biodegradables después de 180 días y pueden ser utilizadas hasta 15 veces.

6

Naciones que han prohibido las bolsas de plástico les han aplicado impuestos especiales: Australia, China, India, Sudáfrica, Alemania y Tanzania.

Fuente *El País/ El Universal*

Los 5 lugares turísticos más antihigiénicos del mundo

1 Piedra de Blarney en Irlanda, que es besada por 400 mil personas al año, aproximadamente. Besar esta roca, dice la leyenda, da el don de la elocuencia.

2 Market Theatre de Seattle, Washington. En los años 90, los turistas comenzaron a pegar sus chicles masticados en una de las paredes del teatro: ahora está tapizado de las aportaciones de estos "artistas".

3 Tumba de Oscar Wilde en el cementerio Père Lachaise de París. Miles de mujeres y hombres no se conforman con dejar leyendas escritas con lápiz labial, también "decoran" el sepulcro con una marca de sus labios.

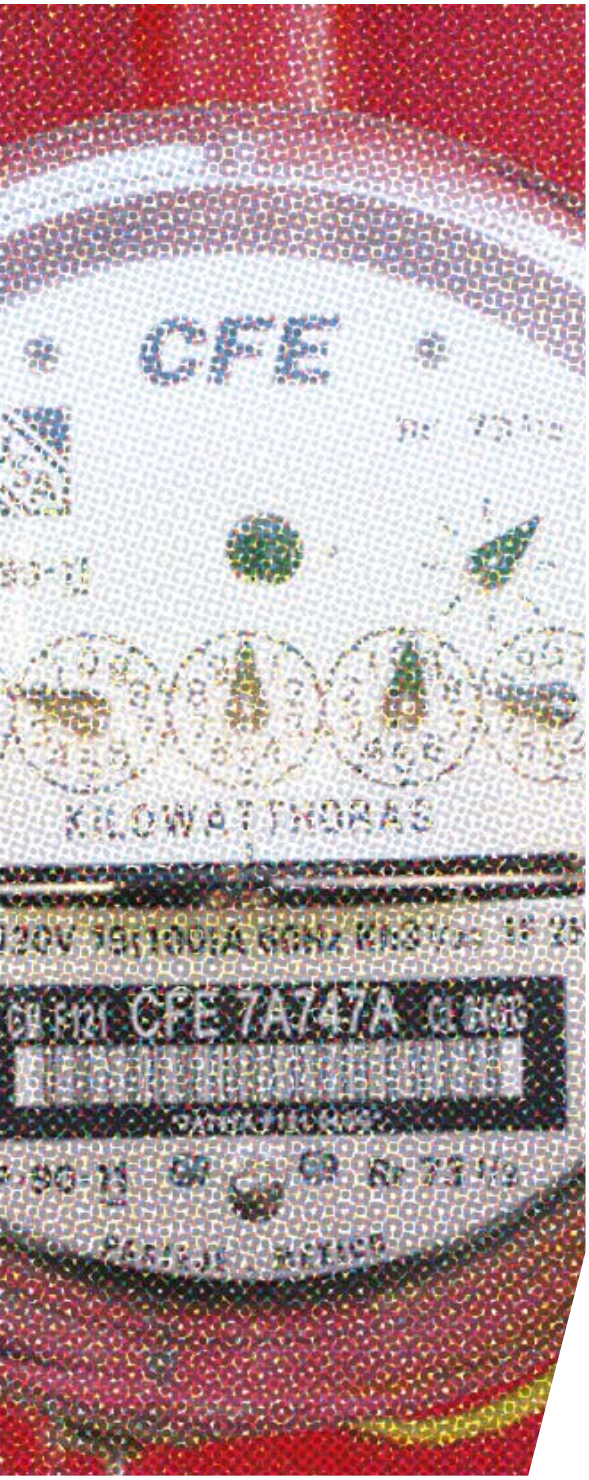
4 Plaza de San Marcos, Venecia. Las 100 mil palomas que habitan en los edificios aledaños tienen que desechar en algún lado el alimento que los turistas les dan.

5 Teatro Chino Grauman de Hollywood, California. Los viajeros gustan de comparar sus manos y pies desnudos con los que estrellas del cine han impreso en decenas de bloques de cemento en su acera.

Fuente tripadvisor.com

Cómo diantres se disparó tu recibo CFE

El caso de los Kilowatts/oro



Si llevabas meses pagando cierta cantidad y al siguiente recibo de luz te llegó una deuda de casi el doble, sabes de lo que hablamos. Un foco encendido de más pudo ser la gran diferencia. La solución está en que conozcas tu tarifa y aprendas a sacarle provecho.

De enero a junio de este año, **Profeco** recibió 3 mil 130 quejas contra la Comisión Federal de Electricidad (CFE), una buena parte de ellas por "cobro indebido". Casi tres de cada cuatro (73%) lograron conciliarse, es decir, el consumidor y el proveedor llegaron a un acuerdo. ¿Qué pasó? La situación más común: el consumidor, luego de que le explican, se da cuenta de que el cobro nada tiene de indebido. Pero no te sientas mal. El problema no eres tú... ¡Las tarifas pueden ser increíblemente complicadas! Intentemos desenredar esta maraña de cables.

Nota: Sabemos que tu recibo de luz llega bimestralmente; sin embargo, el costo de cada kilowatt/hora (kWh) varía mes con mes. Por lo anterior, y para ser más claros, parte de los ejemplos que te mostraremos a continuación los hicimos basados sólo en alguno de los meses del año en curso. Las cuentas que verás, aunque mensuales, son más que cercanas a la realidad que tú vives cada dos meses. Lo que de verdad es importante es que reconozcas el valor de cada uno de los kilowatts que consumes. Ahora te explicamos cómo se aplican las tarifas.

1 La CFE tiene ocho distintas tarifas domésticas: **1, 1A, 1B, 1C, 1D, 1E, 1F Y DAC (Domésticas de Alto Consumo).** Podrás identificar la que te corresponde de manera muy sencilla en tu recibo.

2 Cada una de estas tarifas, a excepción de la temible **DAC** (de la que hablaremos más adelante), reconoce dos, digamos, tipos de consumidores, y tiene distintos "escalones" que establecen cierto límite de kWh para no pasar a un costo más alto. Tomemos como ejemplo la tarifa 1C del pasado mes de mayo, estos fueron su rangos:

→Hogar que consume hasta 300 Kwh mensuales

- **Consumo básico (de 1 a 150 kWh):** $0.591 por cada kWh.
- **Consumo intermedio (de 150 a 300 kWh):** $0.692 por cada kWh.

→Hogar que consume más de 300 Kwh mensuales

- **Consumo básico (de 1 a 150 kWh):** $0.591 por cada kWh.
- **Consumo intermedio (de 151 a 450 kWh):** $0.887 por cada kWh.
- **Consumo excedente (de 450 a ...):** $2.345 por cada kWh.

Entonces, ¿cuánto pagó, por ejemplo, una persona que consumió 300 kWh al mes?

	kWh	Cuota	Costo
Consumo básico	150	$0.591 =	$88.6
Consumo intermedio	150	$0.692 =	$103.8
Total consumo	**300**		**$192.4**

¿Y una persona que sí rebaso, por 1 kWh, los 300?

	kWh	Cuota	Costo
Consumo básico	150	$0.591 =	$88.6
Consumo intermedio	151	$0.887 =	$133.9
Consumo excedente	0	$2.345 =	$0
Total consumo	**301**		**$222.5**

Resultado: 1 kilowatt/hora = ¡$30! Cuando al principio costaba apenas poco más de 50 centavos (consumo básico).

3 Pero pueden haber casos más dramáticos. Aquí uno, que nos proporcionó la CFE, con precios de la tarifa 1 del mes de julio.

kWh		Costo
280	=	$231.4
281	=	$322.0

Aquí, 1 kWh costó $90.6, lo que incrementa en casi un ¡40%! el costo total.

4 Pero si te descuidas puede ser peor, puedes convertirte en un consumidor DAC, a quien se le aplican costos más elevados dependiendo de su tipo de tarifa. Esto sucede cuando tu consumo promedio mensual supera el límite de alto consumo determinado por tu tarifa:

Tarifa	Límite
1	250 kWh al mes
1A	300 kWh al mes
1B	400kWh al mes
1C	850 kWh al mes
1D	1,000 kWh al mes
1E	2,000 kWh al mes
1F	2,500 kWh al mes

¿Y qué con esto? Pues casi nada. Mira esta comparación bimestral entre un consumidor Tarifa 1 (que no rebasó los 250 kWh mensuales) y un DAC (porque se pasó del límite por un solo kWh):

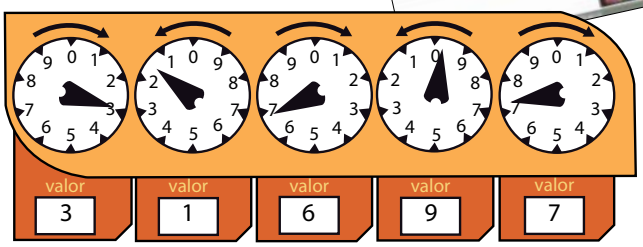
kWh		Costo
500	=	$ 904.5
501	=	$1,756.0
1	**=**	**$ 851.4**

Resultado: un kilowatt de más significa pagar casi el doble (94.1%)

5 Ahora ya conoces el valor que puede tener cada uno de los Kilowatts/hora que consumes en casa. Pero para fines prácticos, te mostramos esta tabla de equivalencias (en la página cfe.gob.mx encontrarás una con muchos más ejemplos). Ahora sí sabrás en qué se te va la luz.

Aparato	Tiempo de uso al mes (horas)	Consumo mensual (kWh)
Abrelatas	1	0.06
Batidora	8	1.8
Licuadora	5	2.0
Bomba de agua	10	5.0
Secadora de cabello	5	9.0
Horno de microondas	10	13.0
Lavadora automática	32	13.0
8 focos ahorradores (15W c/u)	150	18.0
Plancha	24	24.0
Refrigerador (12 pies)	240	60.0
TV de plasma (43-50 pulgadas)	180	65.0
8 focos incandescentes (60W c/u)	150	72.0

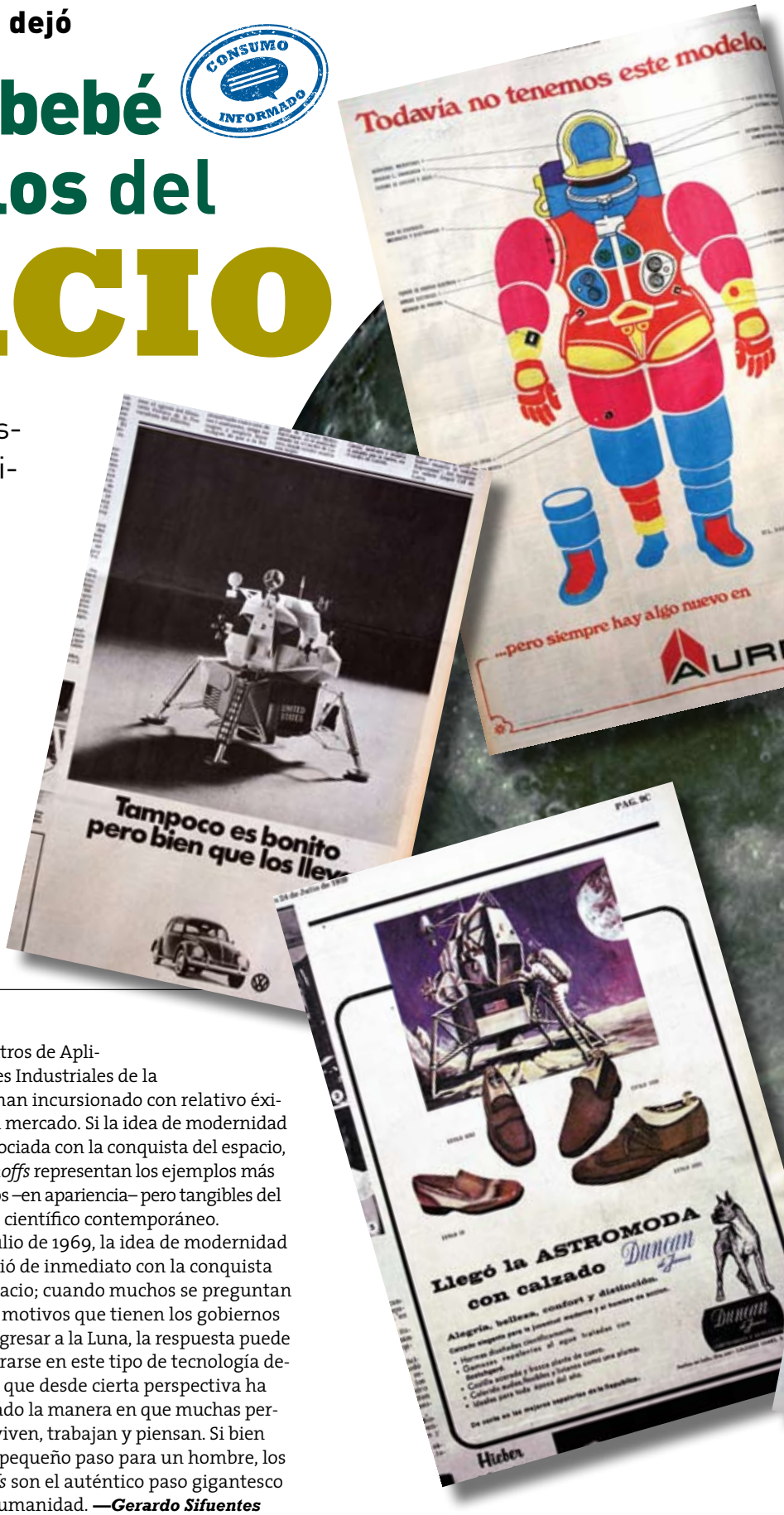
Aunque existen otros factores que influyen al momento de facturar un recibo de luz (los subsidios de verano, compras de electrodomésticos y variaciones de precio de un mes a otro), así es, de manera muy general, como la CFE hace sus cálculos para entregarte tu recibo. Si quieres sacar tus propias cuentas de lo que pagas por luz, recuerda que debes tener en cuenta tu tipo de tarifa y los "escalones", rangos y precios que ésta maneja. En **cfe.gob.mx** encontrarás toda la información que necesitas para hacerlo.



Lo que el programa lunar nos dejó

Comida para bebé y otros regalos del ESPACIO

Recién se cumplieron **40 años** desde que el **Apollo 11** pisó la superficie **lunar**, y nos hemos llenado de celebraciones y palabras lanzadas en clave científica, cultural o, de plano, simbólica. Pero con los pies bien plantados en el planeta Tierra, en el plano cotidiano, tenemos muchas más razones para aplaudir la gesta. Esta es la **tecnología** que la NASA ha puesto en tus manos en forma de **productos de consumo**.



Para mediados de los años 70, una docena de hombres había llegado a la Luna. Esta proeza no hubiera sido posible sin la más avanzada tecnología, que ayudó a los astronautas a enfrentar las enrarecidas condiciones del viaje. Como resultado indirecto, al final del programa lunar la NASA y los 20,000 subcontratistas involucrados en la conquista de nuestro satélite habían desarrollado alrededor de 1,300 nuevos dispositivos y materiales. En vista de su utilidad práctica, la agencia espacial estadunidense creó el departamento de *spinoff*, o "producto derivado", es decir, conceptos creados originalmente para el espacio que pueden ser utilizados en la Tierra con propósitos comerciales. Desde alimentos deshidratados hasta trajes para bomberos, una gran variedad de productos surgidos de los Centros de Aplicaciones Industriales de la NASA han incursionado con relativo éxito en el mercado. Si la idea de modernidad está asociada con la conquista del espacio, los *spinoffs* representan los ejemplos más sencillos –en apariencia– pero tangibles del avance científico contemporáneo.

En julio de 1969, la idea de modernidad se asoció de inmediato con la conquista del espacio; cuando muchos se preguntan por los motivos que tienen los gobiernos para regresar a la Luna, la respuesta puede encontrarse en este tipo de tecnología derivada, que desde cierta perspectiva ha cambiado la manera en que muchas personas viven, trabajan y piensan. Si bien fue un pequeño paso para un hombre, los *spinoffs* son el auténtico paso gigantesco de la humanidad. ***—Gerardo Sifuentes***

Fotos Gerardo Sifuentes

En las páginas de los diarios de julio de 1969 se nota el impacto de la misión del Apolo 11 en la sociedad de consumo. Poco tiempo después, la influencia iría mucho más allá de los trucos publicitarios.

Herramientas inalámbricas

Sin la ayuda alguna de la corriente eléctrica almacenada, las reparaciones en el espacio serían muy difíciles. Los desarmadores, taladros y otros instrumentos de baterías recargables desarrollados por Black & Decker para la NASA son quizás los elementos más conocidos que han surgido de la carrera espacial.

Comida deshidratada

Los astronautas no sólo deben estar bien alimentados, también deben conservar sus raciones el mayor tiempo posible y éstas deben ser fáciles de transportar.

La solución la obtuvo la compañía Oregon Freeze Dry Foods Inc, que desarrolló el método más efectivo para extraer el agua de las comidas y empacarlas al alto vacío; en el "proceso de deshidratación por congelamiento", el líquido se extrae de la comida recién preparada a temperaturas inferiores a 50 grados bajo cero. El sabor se conserva gracias a la ausencia de humedad y oxígeno. La comida queda lista en 10 minutos.

Comida para bebé enriquecida

La NASA condujo experimentos con una microalga cuyo contenido en ácidos grasos es similar a los de la leche materna. Esta se ha incluido en la papilla de bebés, y podría acompañar a los astronautas en misiones de largo alcance.

Zapatos tenis

El proceso conocido como moldeado por inyección de plástico, empleado en la producción de cascos, fue aplicado para crear calzado deportivo con materiales capaces de absorber el impacto del peso corporal y moldear la pisada del usuario. Fue el ingeniero Frank Rudy de la NASA quien empleó esta tecnología y se le ocurrió crear una variante para la gravedad terrestre, básicamente una suela con celdas de aire, la cual hoy conocemos como la tecnología Nike Air.

Máquinas de diálisis

Que se sepa, ir al baño en el espacio no es tan fácil como bajarse en una gasolinería, y las condiciones de ingravidez podrían hacer de un acto tan ordinario como orinar un verdadero desastre, y no solo en términos sanitarios, sino también prácticos. Para ello se pensó en las máquinas de diálisis, que eliminan toxinas del cuerpo. Para las personas con deficiencias renales, esto fue un auténtico alivio.

Máquinas de acondicionamiento cardiovascular

Para evitar que los músculos se atrofien por la falta de esfuerzo en gravedad cero, tales aparatos fueron diseñados para estimularlos. Ahora se utilizan en centros de rehabilitación o gimnasios para atletas profesionales.

Técnica de metalización al vacío

Proteger las naves y a sus tripulantes de la radiación solar es una gran prioridad. Este método permite evaporar aluminio para que cubra de manera uniforme piezas de plástico, vidrio o metal, brindándoles no sólo una excelente capa aislante, sino que es además muy flexible. El resultado de esto son empaques para comida, envolturas de dulce y mantas térmicas.

Uniforme protector

Tras la tragedia del Apolo 1 en 1967, la NASA ordenó mejorar el diseño de los trajes para astronauta, específicamente en la resistencia de materiales contra el fuego y las altas temperaturas. El polímero conocido como Polibenzimidazole, creado en 1957 y mejorado desde 1961, probó ser un material inflamable, altamente resistente y que conservaba su fuerza y flexibilidad ante el embate de las llamas. Equipos de bomberos y pilotos de automovilismo deportivo se han beneficiado al portar esta invención en carreras.

Consumo a bocados

Centenarios activos

La actividad física y mental contribuye a mantenernos sanos, sobre todo si queremos festejar un siglo de vida. La encuesta realizada por la Clínica Evercare mostró que el 3% de los estadunidenses mayores de 100 años usan al menos una vez a la semana la red social Twitter para mandar mensajes cortos y mantenerse en contacto con sus familiares y amigos. Mark Leenay, médico de la clínica, asegura que hacerlo les ha ayudado a prevenir enfermedades crónicas y a aumentar su longevidad.

Foto ojodigital.com

Los resultados de la encuesta pusieron a prueba los estereotipos del envejecimiento. El 50% de los mayores de 100 años se mantiene en forma caminando, el 8% prefiere el ciclismo y 3% correr. El 1% dijo haber utilizado el sistema Wii Fit de Nintendo. Para mantener sus mentes tan ágiles como sus cuerpos, el 19 % toca un instrumento musical. Las conclusiones del estudio refuerzan la teoría de que la longevidad está basada más en el estilo de vida que en la genética. Por cierto, agárrense: ¡hay 84 mil personas mayores de 100 años en EU!

Fuente cnnexpansión.com

Nariz contaminada

Los capitalinos tienen el olfato averiado. De acuerdo con un estudio realizado por Marco Guarneros, del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, los habitantes de la Ciudad de México han visto disminuida su capacidad olfativa debido a la contaminación. El estudio, realizado entre 30 residentes del Valle de México y de Tlaxcala, mostró que el poder sensorial de los capitalinos se encuentra más deteriorado que el de los tlaxcaltecas.

Fuente Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM

Fotos Archivo

Medicinas con lenguaje ético

Las agencias nacionales orientadas a la publicidad de medicamentos firmaron recientemente el Código de Ética y Transparencia de la Industria Farmacéutica en México (CETIFARMA), con el fin de que la información sobre medicinas que hacen llegar a médicos y consumidores, vía anuncios publicitarios, sea verídica, completa y no induzca al error.

El apego a los principios del CETIFARMA compete a las 195 empresas farmacéuticas nacionales y multinacionales que operan en nuestro país, incluidas las que producen dispositivos médicos y materiales de curación. Ahora con la integración de las 15 empresas afiliadas a la Asociación Mexicana de Agencias de Publicidad Farmacéutica, la intención del código se refuerza para garantizar la relación responsable y transparente entre la industria farmacéutica, la comunidad médica y los consumidores.

Súbale, hay lugar

La baja venta de boletos de avión debido a la crisis económica internacional ha obligado a las empresas de transporte aéreo a cancelar los asientos de primera clase, y hacer propuestas inverosímiles, como la compañía Spring Airlines, la cual está considerando vender boletos baratos a sus pasajeros con la particularidad de que ¡irán de pie!

Wang Zhenghua, presidente de la empresa, espera la autorización del gobierno. Habrá que preguntarse qué harán en vuelos largos o cómo usarán el cinturón de seguridad.

Qantas, la aerolínea australiana, cesó de vender boletos de primera clase en diversos trayectos. La inglesa British Airways no incorporará asientos de primera clase en cuatro de sus nuevos aviones. Es posible que Continental, Delta y KLM tomen medidas similares. Modificar los espacios en los aviones podría permitir a las aerolíneas vender más asientos en las business y económicas, que son las más solicitadas. Por lo pronto, nadie sabe si la tendencia a quitar la primera clase justificará la modificación de los asientos en los aviones o permitir que la gente viaje parada.

Fuente wired.com

Charlas al vuelo

Tal como lo adelantamos en estas páginas en enero pasado, la Secretaría de Comunicaciones y Transportes autorizó el uso de teléfonos celulares dentro de aviones en pleno vuelo. Después de desactivar la norma que impedía a los usuarios de una aerolínea utilizar sus teléfonos una vez que las puertas de la aeronave estuvieran cerradas, la SCT permitirá que los teléfonos móviles permanezcan prendidos durante ciertas partes del vuelo, y los viajeros podrán hacer uso completo de sus funcionalidades. De acuerdo con un boletín de la SCT distribuido a distintos medios de comunicación, "con fecha 2 de julio de 2009, el Secretario Técnico del Comité Consultivo Nacional de Normalización de Transporte Aéreo notificó la cancelación de la Norma Oficial Mexicana NOM-019- SCT3-2001 [la cual impedía el uso de aparatos electrónicos durante los vuelos]". Esta resolución será efectiva en cuanto sea publicada en el Diario Oficial de la Federación.

TEST DEL CONSUMO INTELIGENTE #5

¿Qué tan sustentable eres como consumidor?

He aquí nuestro quinto examen sobre los 7 pasos del Consumo Inteligente. A estas alturas ya deberías haberlos casi memorizado, pero te los recordamos: consumo consciente, informado, crítico, saludable, sustentable, solidario y activo.

Ahora el test que estás a punto de resolver trata sobre el consumo sustentable. Elige una de las opciones múltiples de respuesta para las preguntas. ¿Qué obtendrás? Una revelación sobre la importancia que le das al Consumo Inteligente, que no es poco.

1 ¿Para qué tipo de traslados utilizas con mayor frecuencia tu auto?

a. Procuro conducir sólo cuando debo ir a lugares lejanos o si el trayecto en transporte público para llegar a ellos me consta que es una pesadilla. Nunca saco el auto si mi viaje abarca pocas cuadras.
b. Hace poco tiempo compré una bicicleta para sustituir a mi auto en ciertas condiciones... La verdad, todavía me da flojera usarla y tengo el reflejo de encender el motor para casi cualquier cosa.
c. Para todos, ¡mi auto es mi vida! Cuando se descompone, sufro. Los peatones y yo no somos de la misma especie, ni modo.

2 ¿Utilizas recipientes hechos de unicel?

a. ¡Ni me hablen de ese material! Es una fuente grandísima de contaminación y, sinceramente, en la mayoría de los casos su uso me parece superfluo.
b. Muchos, no. Pero es práctico y barato, ¿quién lo niega? Además, está en todas partes, así que si lo uso o no es inapreciable.
c. Desde que descubrí que gracias al unicel no tengo que volver a lavar un plato o un vaso después de las fiestas, soy su entusiasta seguidor...

3 ¿Tienes a menudo la sensación de que podrías ahorrar más papel?

a. Sí, muy a menudo. Cada que veo una hoja impresa que tuvo que ver conmigo me pregunto si de verdad era necesaria.
b. Claro que sí. Pero para qué me afano demasiado, si todos en la oficina tendrían que cambiar de hábitos, y eso es muy difícil.
c. ¡Veo montones de papel por todos lados! No me engañen: no está "en extinción".

4 ¿Alimentos frescos o empacados?

a. Si tengo la alternativa a la mano, prefiero comprar frescos. No tengo nada en contra de los alimentos procesados; es sólo que procuro reducir el uso de empaques, cuya fabricación gasta tanta energía.
b. Pues si no cambio radicalmente de vida, veo difícil erradicar esas cenas de microondas, la verdad. Los fines de semana sí consumo cosas frescas.
c. Depende del empaque. Si tiene bonitas letras e imágenes lo compro sin pensar.

5 ¿Reutilizas productos y materiales de forma cotidiana?

a. Sí, y más si son de papel, cartón o vidrio. Sus usos se prestan para ello. Pero también procuro echarle imaginación al asunto y pensar si puedo darle nueva vida a ese mueble viejo o a aquella prenda de vestir.
b. Me gustaría, pero creo que, más que tiempo y dinero, reutilizar requiere un esfuerzo que no siempre estoy dispuesto a dar.
c. No. Nada como la sensación de estrenar algo, lo que sea. Es adictivo.

6 Si compras un mueble, ¿verificas que esté fabricado con madera certificada?

a. A veces ese tipo de información al consumidor no se presenta de primera mano, pero intento comprobar, por cualquier medio, que la madera no provenga de tala ilegal o contrabando.
b. Me limito a decir que me parece valioso que los fabricantes de muebles, las firmas de diseño o los carpinteros utilicen eso de la madera certificada como argumento de ventas.
c. Verifico que en verdad esté hecho con madera, que ya es ganancia.

7 ¿Qué reacción te produce el sonido de una fuga de agua en el baño?

a. Tampoco es para volverse loco. Cierro la llave de paso y arreglo de inmediato la fuga.
b. Me molesta porque se convierte en un pendiente más en la larga lista de cada día.
c. Sólo hasta que empiezo a volverme loco con el tic-tic-tic llamo al plomero.

8 ¿Cierras la llave de la regadera mientras te enjabonas?

a. Sí. Es una buena manera de evitar el desperdicio. Además, me ayuda a tomar duchazos rápidos.
b. Pues sí, dicen que es una buena medida. Creo que exageran. ¿De qué sirve, si en los baños públicos, por ejemplo, todo mundo deja correr el agua a lo bestia?
c. No estoy dispuesto a pasar ni un poco de frío en la regadera.

9 ¿Te preocupan los vampiros de energía?

a. Cualquier aparato electrónico que no utilice regularmente, lo desconecto de la corriente. ¿A eso se refieren, cierto? He notado que sí hace una diferencia en mi recibo de luz.
b. Creo que el gasto de energía en un aparato que está en stand by es despreciable e imperceptible. Otra exageración.
c. Claro que sí. Siempre que hablo con mi horrible vecino siento que me falta un litro de sangre.

10 ¿Qué sabes de lámparas ahorradoras?

a. Lo suficiente como para distinguir distintos tipos de lámparas ahorradoras para cada uso. No sustituyo focos indiscriminadamente. Además, el mejor ahorro es verificar que una lámpara esté apagada si no la usas.
b. La moda es usarnas, ¿no? Así que bienvenidas, todas las que sean.
c. Son esas espirales que dan una luz espantosa, ¿cierto?

CLAVES DE RESPUESTA

→Mayoría de respuestas **a**: intentas ver más allá de los convencionalismos sobre el consumo sustentable. Sabes que como consumidores tenemos la obligación de poner de nuestra parte para aligerar el impacto humano sobre el planeta.
→Mayoría de respuestas **b**: eres escéptico. Normal: sobre temas ecológicos hay sobreinformación. Es cosa de aprender a separar los temas.
→Mayoría de respuestas **c**: si en verdad creíste que alguna de estas respuestas era la mejor, eres peor que el derrame del Exxon Valdez.

Consumo cultural

Satisfacción para neuronas

Si seleccionas con cuidado la calidad de lo que te llevas a la boca, harías bien aplicar el mismo esmero a la hora de elegir los productos con los que nutres tu mente. Estas páginas van a modo de nutrición para tu espíritu. ***Por Ana Marimón***

UN MUSEO

Museo Interactivo de Economía (mide)

Antiguo Convento de Betlemitas, Tacuba 17, Centro Histórico
5130 4600, mide.org.mx

Si la economía te parece algo ajeno, denso, y la asocias con señores trajeados que fuman en Wall Street, en tu próxima salida debes visitar este lugar. Es una suerte de hipertecnologizada sala de juegos, situada en un bellísimo edificio del siglo XVIII. Su apuesta es que podamos asumirnos como actores financieros, o sea, como parte fundamental de los acontecimientos económicos (de la crisis mundial, por ejemplo). Aprenderás conceptos clave: el trabajo, el capital, instituciones financieras, procesos productivos, intercambio de bienes y servicios, escasez, ahorro, inflación, crédito, consumo informado, etcétera.

¿Suena aburrido? Pues no lo es en absoluto. Puedes diseñar e imprimir tus propios billetes y tarjeta de crédito, trabajar como banquero durante un rato, experimentar el sube y baja de la oferta y la demanda en un simulador del mercado, conocer billetes y monedas desde el siglo XVI hasta nuestros días, saber cuánto costaba un producto hace décadas... El museo es todo un prodigio de informática, diseño gráfico y animación. Es tan divertido que puedes ir con niños pequeños.

EL FORO

Campus Party™

Centro de Convenciones Cintermex, Monterrey
Del 15 al 20 de septiembre, campus-party.org

El autodenominado suceso de cultura informática más grande en el mundo llega por primera vez a México. Surgió en España hace más de una década y su *leitmotiv* es "Internet no es una red de ordenadores, Internet es una red de personas". Habrá de todo: creatividad digital, robótica, astronomía, videojuegos, desarrollo de software e incluso modding.

La hija del regimiento, de Gaetano Donizetti (5 de septiembre)

La flauta mágica, de Mozart (26 de septiembre)

Auditorio Nacional, Ciudad de México, proyección del Met.

El famosísimo Met (o Metropolitan Opera House) de Nueva York hoy parece estar a la vuelta de la esquina, al menos para los fans de la ópera. Tal vez no haya chance de contemplar el fulgor del Lincoln Center y sea necesario conformarse con el Auditorio Nacional, pero apenas se encienda la pantalla gigante y en alta definición para la transmisión en vivo vía satélite, todo va a ser igual. Por precios que van de los 30 a los 100 pesos pueden verse las producciones operísticas más codiciadas por los habitantes de la Gran Manzana, que reservan sus boletos con meses de anticipación (claro que les cuestan el triple). Si te acercas al Lunario antes de las funciones, podrás asistir a charlas gratuitas de introducción a cada pieza, en las que se explica su trama e historia, datos de los compositores y mucho más.

ESPECTÁCULOS IMPERDIBLES

EL FESTIVAL

Short Shorts Film Festival México

Del 7 al 13 de septiembre, shortshortsfilmfestivalmexico.com

Seamos justos: el cortometraje no es sólo una forma de aprender a hacer cine, sino una obra compleja por su brevedad y concentración de sentido. Esta fiesta del corto, nacida en Tokio en 1998 y que va por su cuarta edición en México, revalora el género de manera rutilante: cientos de nuevas producciones mexicanas e iberoamericanas en competencia, un panorama amplio del cortometraje mundial –con acento en el japonés–, retrospectivas, homenajes a los grandes, en fin... Lo interesante es que el Short Shorts siempre se va de tour por el interior del país –Monterrey, San Luis Potosí, Puebla, Cuernavaca, etcétera–. Estés donde estés, échale un ojo a su programación.

Vuelven a la vida

El nuevo concepto de moda en Hollywood es "relanzar", darle nueva vida a franquicias viejas, y parece que será lo que veremos en las pantallas durante un buen rato. Basta ver el exitosísimo relanzamiento de dos franquicias que estaban completamente perdidas para entender por qué los estudios cinematográficos están explotando la idea al máximo.

Batman

Después de que las dos películas dirigidas por Tim Burton a principio de los años 90 generaran 678 millones de dólares en todo el mundo, la franquicia del hombre murciélago tuvo un declive terrible con las dos siguientes cintas. En 2005, el relanzamiento de la franquicia estuvo a cargo de Cristopher Nolan, quien le dio un aspecto más oscuro al personaje. La cinta recaudó más de 372 millones de dólares, pero sentó las bases para que *The Dark Knight*, la segunda película de la nueva saga, se convirtiera en un monstruo en la taquilla, amasando mil millones de dólares alrededor del mundo. Una tercera película dirigida por Nolan se espera para 2011.

Star Trek

Tras el éxito de la franquicia en televisión, las primeras películas tuvieron un éxito moderado pero constante en taquilla. Entre 1979 y 1991, seis películas vieron la luz, y en 1994 se le dio un giro a la serie con cuatro cintas de nueva generación, las cuales fracasaron rotundamente. En 2009, JJ Abraham, aclamado por la serie de TV *Lost*, tuvo la tarea de revivir *Star Trek*, y lo hizo con una película que apelaba más a una audiencia joven. El resultado fueron más de 379 millones de dólares en todo el mundo y una nueva puerta para teletransportarse a futuras películas.

PARA LEER

LA COLECCIÓN:

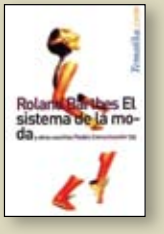
Versus, de Tumbona Ediciones

El sello independiente Tumbona Ediciones podría definirse como un cazador de presas literarias que la gran industria deja escapar por estar absorta en sus criaderos editoriales. Versus es una colección ensayística, conformada por pequeños fanzines, que se bate a duelo con el conformismo del mundo. *Contra la alegría de vivir, Contra el amor, Contra la tele-visión, Contra México lindo, Contra los no fumadores* y *Contra la homofobia* son algunos de sus títulos. ¿Que tiene un ánimo facineroso? Sí, la idea es que diversos autores le ganen por nocaut a todo lo que la realidad ofrece como incuestionable, no sin recibir golpes bajos en la refriega creativa. Destacamos dos combates: *Contra el trabajo,* en el que Séneca, Nietzsche y Cioran, entre otros, se enfrentan al cautiverio de la productividad y la eficiencia; y *Contra el copyright,* que propone replantear el vínculo entre propietarios y consumidores de bienes culturales como libros, música e imágenes. Una colección subversivamente genial.

EL CLÁSICO:

El sistema de la moda y otros escritos

Roland Barthes/Madrid, Paidós, 2002



Créase o no, el gran ensayista y semiólogo francés también escribió sobre moda, tema del que pocos teóricos han dicho algo por considerarlo frívolo. No en vano Susan Sontag señaló que Barthes "podía generar ideas acerca de cualquier cosa". Este libro, elaborado en los años sesenta, expone, de acuerdo con su autor, "un análisis estructural del vestido femenino tal y como hoy se describe en las revistas de moda", y es un texto imprescindible para entender el universo *fashion* como fenómeno cultural que, por supuesto, va de la mano del consumo. ¿De qué modo los hombres y las mujeres crean sentido –o signos sociales, muchas veces arbitrarios– a partir de su indumentaria? ¿Cuál es la semántica de la moda? Nadie mejor que Barthes, pensador creativo si los hubo, para abismarse en dichas preguntas.

Black Gold

Mark y Nick Francis
Estados Unidos, Reino Unido, 2006. blackgoldmovie.com

EN DVD

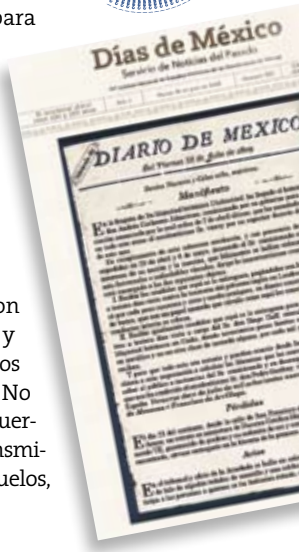
Este documental, nominado al Gran Premio del Jurado en Sundance y ganador del Premio a la Mejor Producción en los British Independent Film Awards, debate la relación entre el café y el comercio justo. Es una cinta para espectadores dispuestos a escudriñar qué ocurre tras los bastidores de uno de los productos de consumo masivo más rentables del planeta. Mientras que las corporaciones mueven una industria multimillonaria, los campesinos que cosechan el grano –los productores etiopes, por ejemplo– están devastados por la pobreza. La película, apoyada por la Internacional de Consumidores, contrasta esas dos realidades a partir de una factura visual tan bella como dolorosa: en una sola secuencia podemos ver a accionistas de empresas de café en la bolsa de Nueva York y a agricultores africanos que ganan menos de medio dólar al día. Una obra que te abrirá los ojos.

MÉXICO 2010

bicentenario.gob.mx

PÁGINA WEB

Este mes inician los festejos por nuestro Bicentenario. El sitio oficial de la celebración es un gran punto de partida para volver a la historia de México sin excusas. Tiene periódicos de la Nueva España y el Porfiriato, una galería de gobernantes desde 1325, noticieros que dan informes de la Independencia y la Revolución, una biblioteca digital con más de 400 volúmenes y la sección de juegos "Niños 2010", entre otras cosas. No te pierdas el portal de recuerdos de la Revolución, transmitidos por abuelos y bisabuelos, que envían los lectores.



Relanzándose próximamente en un cine cerca de ti

→ Pesadilla en la calle del Infierno

A principios de este año, el desalmado Jason Vorhees de *Viernes 13* reinició su terrorífico andar por los cines. En 2010, será el turno de Freddy Kruger, en una nueva versión de la ochentera cinta de terror, con todo y guante con navajas.

→ Sherlock Holmes

Después de una serie de películas que datan desde 1908, el detective creado por Arthur Conan Doyle regresará a la pantalla a finales de año en la nueva película de Guy Ritchie, con Robert Downey Jr. en el papel principal.

→ Los Cazafantasmas

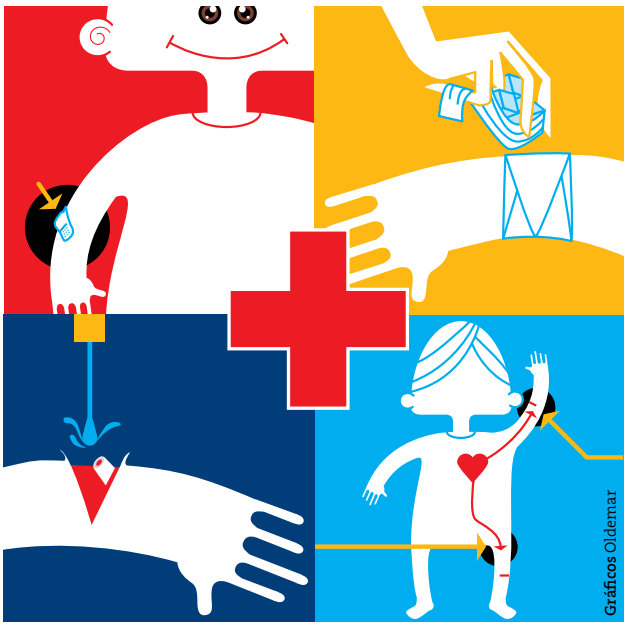
Más de 20 años después de la última cinta de la saga (Cazafantasmas II, 1989), el elenco original regresará a interpretar sus papeles, junto con nuevos personajes. Aún no hay director asignado, pero el proyecto ya está en marcha para ser lanzado en 2012.

GHOSTBUSTERS

Más relanzamientos que verás en el futuro: *Beverly Hills Cop, El planeta de los simios, Robocop, Highlander el inmortal, Depredador, Los cuatro fantásticos, Dos bribones tras la esmeralda perdida, El Cuervo, Conan el bárbaro, Daredevil, Destino final, Eso, Mortal Kombat.*

Primeros auxilios para niños

Paramédico del hogar



¿Eres padre de familia? Seguramente tienes insertada esta pesadilla, como si fuera un chip: tu hijo pequeño sufre alguno de los accidentes más frecuentes que ocurren en casa. Aquí te decimos qué debes hacer.

La gran curiosidad de los niños por descubrir su entorno y su escasa experiencia sobre las situaciones o factores que los ponen en riesgo, los convierten en uno de los grupos poblacionales más expuestos a sufrir accidentes en el hogar (el otro son los ancianos). De hecho, de acuerdo con el INEGI, son los accidentes la principal causa de muerte entre niños de 1 a 6 años de edad. Algo en verdad alarmante.

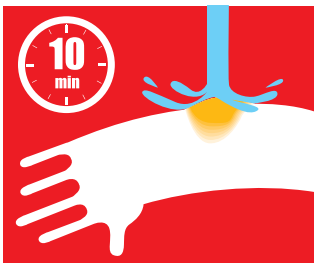
Es por ello que además de reforzar las medidas preventivas en casa, es fundamental saber actuar oportuna y acertadamente cuando se presentan tanto emergencias leves (raspones, torceduras, rasguños) como las que ponen en riesgo la vida de un niño: asfixia por atragantamiento, quemaduras y hemorragias provocadas por heridas.

A continuación te explicamos paso a paso las medidas que debes tomar para atender a tu hijo en caso de que sufra alguno de los accidentes que con más frecuencia ocurren en casa. De entrada te recordamos la necesidad de contar con un botiquín de primeros auxilios (en la edición de agosto publicamos cómo equipar uno), tener a la mano los teléfonos de emergencia y memorizar el **065,** número nacional de la Cruz Roja Mexicana, para solicitar el Servicio Médico de Urgencia (SMU) cuando sea necesario.

Quemaduras

En quemaduras superficiales...

También llamadas de primer grado, donde hay enrojecimiento de la piel, hinchazón, sensibilidad, dolor y ardor:



1 Coloca la parte lesionada del niño bajo el chorro suave de agua a temperatura ambiente, durante 10 minutos o más si persiste el dolor.

2 Si la piel está enrojecida, pero no ampollada, aplica crema o ungüento. No utilices sustancias grasosas como mantequilla o aceite de cocina.

En quemaduras graves...

Pueden ser de segundo y/o tercer grado, caracterizadas por ampollas, destrucción de tejido, piel, músculo, etcétera.

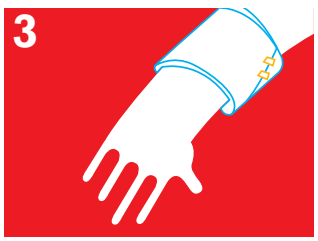
1 Aleja o retira del niño la fuente de calor.

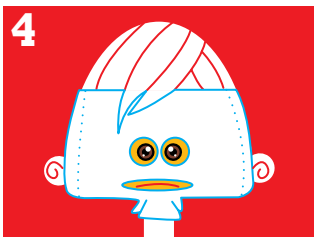
2 Lava tus manos con agua y jabón para evitar infecciones en el área lesionada.

3 Cubre la quemadura con gasas estériles húmedas o un trozo de tela limpia (no apliques absolutamente nada más), libre de pelusa y húmeda; fija con un vendaje suave. Si la lesión es en una extremidad, inmovilízala.

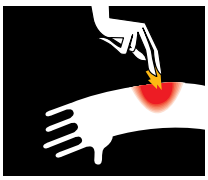
4 Si la quemadura es en la cara, confecciona una máscara húmeda con un trozo de tela limpia o gasas estériles y realiza aperturas para la nariz, boca y ojos.

5 Activa el SMU para que atiendan al niño tan pronto como sea posible.



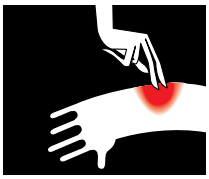


Acciones que debes evitar



→Retirar cualquier material que se encuentre adherido a una quemadura

→Aplicar lociones, sustancias grasosas o irritantes como pasta de dientes.

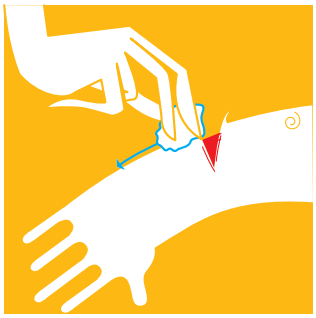


→Tratar de romper las ámpulas.

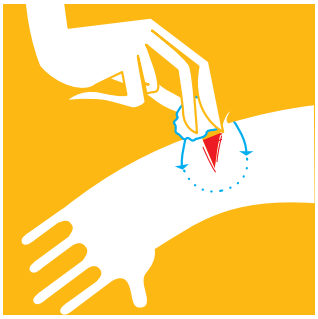
Heridas

Ya sean superficiales, es decir, a nivel cutáneo o subcutáneo (como raspones y cortadas leves) o profundas (cuando afectan tejido cutáneo, subcutáneo y muscular), es necesario lavarlas con agua limpia, gasas estériles, jabón antibacterial o solución fisiológica (benzal) para evitar que ocurran infecciones y se complique el problema.

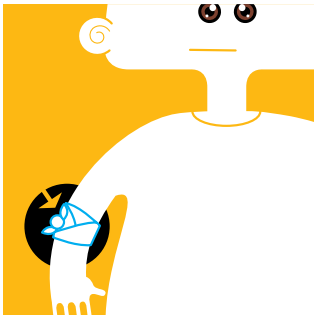
→En heridas superficiales



1 Lo primero es tranquilizar al niño y explicarle con calma lo que vas a hacerle.



2 Lava tus manos con agua y jabón. Si es posible, lleva al niño hacia el chorro de agua. Lava la herida con gasa estéril y jabón, nunca toques una herida directamente con la mano.



3 Seca con una gasa estéril, aplica un antiséptico y una gasa limpia; asegúrala con cinta adhesiva. Las banditas de plástico no son tan recomendables, pues no favorecen la cicatrización.

→En heridas profundas

1 Lava alrededor de la herida sin presionar demasiado con una gasa límpia (apósito) doblada en cuatro partes. Utiliza otra gasa para lavar de arriba hacia abajo en forma de barrido, voltea el apósito para usar una parte limpia en cada aplicación.

2 Toma una gasa nueva y ahora lava con agua limpia o solución fisiológica la herida de adentro hacia afuera con movimientos circulares.

3 Seca con una gasa nueva doblada en cuatro. Coloca una o dos gasas limpias sobre la herida y asegura con un vendaje circular poco apretado. Al final puedes hacer un nudo a la venda o fijar con cinta adhesiva. Acude con el médico para que revise la herida de tu pequeño.

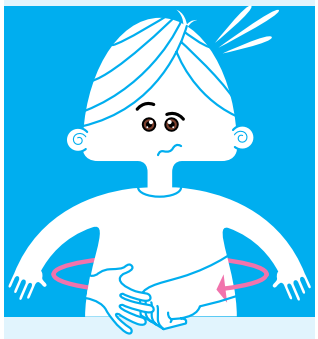
Nota importante:

Si existen objetos incrustados dentro de la herida NO INTENTES RETIRARLOS, puedes provocar más daño. Lava sólo alrededor de la herida como se describió anteriormente, cubre sin oprimir la herida con gasas estériles, asegúralas con un vendaje suave y activa el Servicio Médico de Urgencias.

Asfixia por obstrucción de un objeto sólido

Si el niño puede respirar, hablar y toser, no intervengas en su esfuerzo para librarse de la obstrucción. Sólo anímalo para que siga tosiendo hasta que expulse el objeto que la causa.

→Si la obstrucción no ha pasado...



1 Recurre a la maniobra de Heimlich. Colócate detrás del niño y pasa tus brazos alrededor de su cintura con tu puño contra su estómago, entre el ombligo y las costillas. No es recomendable en menores de 2 años.

2 Sujeta la mano empuñada con la otra mano y da cuatro apretones continuos hacia adentro y hacia arriba (ajusta tu fuerza al tamaño del niño). Si el objeto no es expulsado, asegúrate de que alguien más active el SMU, mientras continúas con las maniobras de desobstrucción.

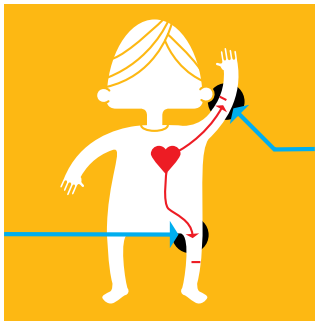
En caso de hemorragia

→Presiona firmemente con la palma de tu mano utilizando una gasa limpia sobre la herida (presión directa). Si la sangre pasa a través de la gasa, no retires tu mano, coloca otra y presiona con más fuerza. Una vez controlada la hemorragia, aplica un vendaje y acude al médico.

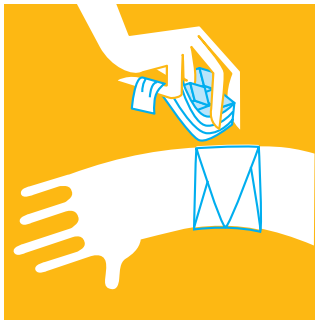
→Si no logras controlar la hemorragia...

1 Activa o asegúrate de que alguien active el SMU.

2 Eleva la extremidad donde se encuentra la herida, sólo cuando estés seguro de que el niño no tiene una fractura en ésta y la puede mover.

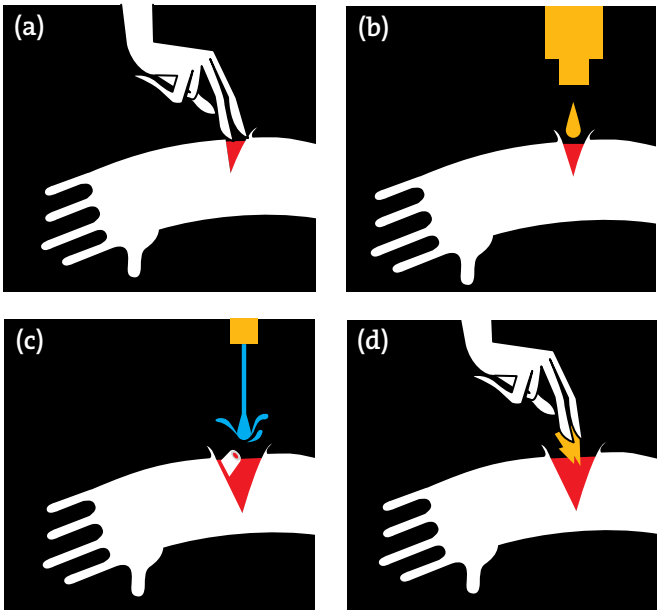


3 También puedes comprimir los puntos arteriales más cercanos entre la herida y el corazón para disminuir el paso de la sangre por los grandes vasos. Oprime el brazo por encima de la articulación, o la ingle si la hemorragia es en la pierna.



4 Recurre a la crioterapia. Cubre la herida con gasas y utiliza hielo envuelto en un pañuelo o lienzo (nunca directamente sobre la herida). El frío ayudará a detener la hemorragia por efecto de la vasoconstricción.

→Acciones que debes evitar



→Tocar las heridas con las manos, boca o cualquier otro material sin esterilizar **(a)**.
→Soplar sobre una herida.
→Aplicar directamente alcohol, yodo, polvos o pomadas con antibióticos **(b)**.
→Lavar heridas con fracturas expuestas. Únicamente cúbrelas con apósitos estériles, inmoviliza y activa el Servicio Médico de Urgencia (SMU) **(c)**.
→Tocar o mover coágulos de sangre.
→Coser una herida, este es asunto exclusivo de un médico.
→Colocar algodón absorbente o tela adhesiva directamente.
→Desprender con violencia las gasas que cubren las heridas.
→Retirar objetos incrustados en las heridas **(d)**.

Haz de tu casa un lugar seguro

Saber qué hacer cuando los niños sufren accidentes en el hogar es muy importante, pero prevenir estos accidentes lo es aún más. Te invitamos a tomar nota de las siguientes recomendaciones:

→Deja fuera del alcance de tus hijos **objetos pequeños que pueda tragar**, y evita darles dulces o caramelos que puedan provocarles asfixia.
→Evita que los niños corran o se queden dormidos **con alimentos dentro de su boca**, o que jueguen durante la comida.
→Para evitar quemaduras por descargas eléctricas, instala **protectores de contactos**.
→Manténlos lejos de **fuentes de calor**, lámparas, calentadores, estufas, braceros, plancha, hornos, tostadores de pan, cacerolas con alimentos al fuego y aceite hirviente.
→Evita dejar a su alcance encendedores, **cerillos** y velas, y prohíbeles que jueguen con fuegos artificiales (cohetes, palomas, luces de Bengala).
→Mantén productos como sosa cáustica y ácidos en sus **envases originales** (nunca en envases de refresco u otras bebidas) y fuera del alcance de tus hijos.
→Cerciórate de que el cableado de tu casa esté en buenas condiciones y **reemplaza cables raídos** y clavijas en mal estado cuando sea necesario.
→Si el piso de las escaleras es resbaloso, coloca en los bordes **cintas antiderrapantes**.
→Mantén las áreas de paso libres de obstáculos.
→Coloca tapetes antideslizantes en el área de la regadera.
→Bloquea ventanas puertas y balcones que den acceso a zonas de **riesgo de caídas**.
→Impide que los niños **trepen muebles** (sillas, mesas, bancos u otras superficies altas), canceles o paredes.
→Vigila que no corran o jueguen en las escaleras.
→Vigila que las **agujetas** de sus zapatos estén atadas.
→Aleja **cuchillos** y objetos de vidrio de su alcance para que no puedan tomarlos.

Fuentes Dr. Rafael González Ampudia, instructor de la Cruz Roja Mexicana; *6 acciones para salvar una vida*, editado por la Coordinación Nacional de Capacitación de la Cruz Roja Mexicana; T.U.M. Eduardo César Aldama

¡Deja de quejarte y usa tu dedo!

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

Profeco

En sólo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios. Sólo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país**, las 24 horas, los 365 días del año.
Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**,**2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos.
En 30 días deberán dejar de marcarte.

RPC Registro® Público de Consumidores

9628 0000 y 01 800 962 8000
rpc.profeco.gob.mx

¡La privacidad es tu derecho!

Vivir Mejor

¿Calentador de paso o de depósito?

Entre boilers te veas

Es un aparato doméstico que solemos dar por sentado. Casi un mueble. Sin embargo, puede convertirse en aliado de importancia en tu estrategia de ahorro energético... si conoces su variedad tecnológica y de usos.

Nos fijamos en esos "cohetes" de hierro sólo cuando se averían y no nos proveen de deliciosa agua caliente. Sin embargo, antes de adquirir un calentador deberías conocer su amplia variedad y el tipo de tecnología que emplean.

El principal dato que debes considerar a la hora de elegir boiler es el número de personas que habitan en tu casa y que hacen uso de los servicios, o bien el número de servicios simultáneos que se miden, por ejemplo, de esta manera: el uso de lavadora y de baño en tina corresponde a dos servicios; baño de regadera: un servicio y si sólo necesitas agua caliente en el lavabo, utilizas medio servicio.

Con estos datos podrás definir la capacidad que debe tener tu calentador, aunque existen tres diferentes tipos de aparato:

1 DE DEPÓSITO: tiene un tanque interno en donde se almacena el agua. Cuando el líquido alcanza la temperatura indicada en el termostato, el calentador se apaga. Para determinar cuál te conviene toma en cuenta el número de personas que viven en tu casa:

- 1 persona con 1 a 3 servicios – de 20 a 100 litros
- 2 personas con 4 servicios – de 101 a 130 litros
- 3 personas con 5 servicios – de 131 a 150 litros
- 4 personas con 6 servicios – de 151 a 200 litros
- 5 o más personas, con más de 6 servicios – más de 200 litros

Este boiler es ideal para las familias grandes: si cada integrante se baña después del otro se aprovecha la gran cantidad de agua caliente que se almacena en su depósito.
Tipo de gas: natural y LP. Incluso, eléctricos.
Precio: en un rango de $1,500 a $2,500, aproximadamente.

2 DE PASO DE RÁPIDA RECUPERACIÓN: el agua tarda menos en subir su temperatura debido a que entra por tubos que se encuentran calientes; por ello, cuando llega al depósito necesita tan sólo algunos minutos para estar lista.

En este tipo de aparatos la capacidad de calentamiento no se mide en simples litros, sino en litros por minuto (l/min), lo cual depende de la presión del agua; por ello algunas marcas tienen dos referencias: nivel del mar y Ciudad de México. Si en el calentador que estás revisando encuentras únicamente una referencia, ésta se refiere al nivel del mar; por ello, si vives en el DF debes restarle 1 o 2 números para obtener la capacidad correcta. Con estos calentadores debes tomar en cuenta el número de servicios simultáneos, como te mostramos:

- 1 servicio → menos de 8 l/min
- 1 ½ servicio → de 9 a 10 l/min
- 2 servicios → de 11 a 15 l/min
- 2½ servicios → de 16 a 20 l/min
- 3 servicios → de 21 a 25 l/min

Tipo de gas: natural y LP
Precio: en un rango de $2,000 a $5,000, aproximadamente

3 DE PASO INSTANTÁNEO: no tiene depósito. El agua se calienta mientras pasa por la tubería interna. Su ventaja radica en que no utiliza pilotos y funciona sólo cuando se solicita agua caliente. Además, mide sólo de 50 a 80 cm.

Para calcular su capacidad puedes utilizar la misma relación que en los boilers de paso de rápida recuperación.

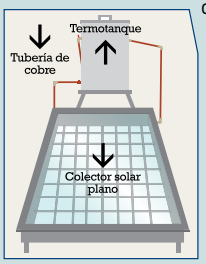
Tipo de gas: natural y LP
Precio: en un rango de $1,600 a $5,000, y con menos opciones en el mercado. Sí, puede ser bastante alto. Sin embargo, al utilizarlo ahorrarás entre 40 y 70% de lo que gastarías en gas con un boiler de depósito.

Es importante que tomes en cuenta que en estos boilers la presión de agua debe ser constante, lo cual no siempre sucede, debido al suministro de agua de las empresas locales o por el tipo de construcción de tu vivienda. En efecto: es muy probable que con este tipo de calentador sea necesario instalar una pequeña bomba hidráulica.

La alternativa solar

Pregunta: ¿usar calentadores solares puede sustituir por completo a los boilers?

Respuesta: sí. Casi todos los calentadores solares se componen de estos elementos: un colector solar plano (sistema fototérmico), un termotanque y la tubería de cobre que los conecta. El agua calentada por el colector se almacena en el tanque; gracias a una válvula de presión el agua fluye y abastece directamente a la casa. Existen, por supuesto, diversos modelos de calentadores con diferentes capacidades; un modelo de 150 litros alcanza a entregar agua caliente para tres o cuatro personas (si toman duchas rápidas y utiliza cada una de 30 a 40 litros). La mayoría de los fabricantes están de acuerdo: un hogar con un buen calentador solar es capaz de ahorrar, como mínimo, 80% del consumo de gas para uso continuo de regaderas.



Sin embargo, hay muchas familias que suelen realizar instalaciones "en serie" con calentadores de gas, es decir, el boiler después del calentador solar. Así garantizan el abastecimiento de agua caliente en todo momento y circunstancia, sin tener que darle tiempo de recuperación al artilugio ecológico.

Tecnología Doméstica Profeco

Gel fijador para el pelo (fórmula mejorada)

No hay rebeldía capilar que resista el poder de este gel; tampoco existe un producto comercial que iguale su bajo costo. Además, ¡no deja residuos!

Ingredientes:

1 cucharadita de glicerina pura (5 ml)

2 cucharaditas de carbopol (10 g)

2 o 3 gotas de trietanolamina*

1 taza de agua purificada fría

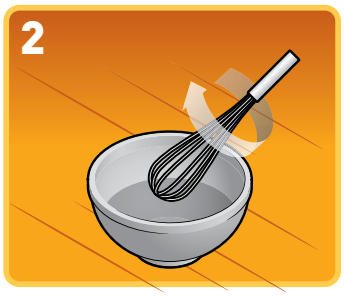
1/4 de cucharadita de colorante vegetal*

10 gotas de tu esencia preferida*

Utensilios: recipiente de vidrio con capacidad de 1 litro, batidora o globo agitador, taza medidora, cucharas medidoras, gotero, pala de plástico, colador de malla fina, tarro con tapa.

* Se consiguen en farmacias tradicionales y droguerías.

Vierte el agua en el recipiente de vidrio, añade la glicerina y el colorante.

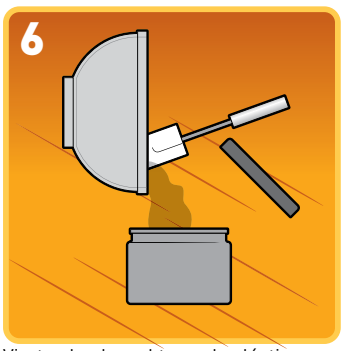


Agita lentamente hasta disolverlos.

Agrega el carbopol (previamente colado), mezclando con la batidora a velocidad baja.

Sin dejar de batir, incorpora gota por gota la trietalonamina hasta que tome la consistencia de gel.

Añade la esencia.



Vierte el gel en el tarro de plástico y ciérralo perfectamente.

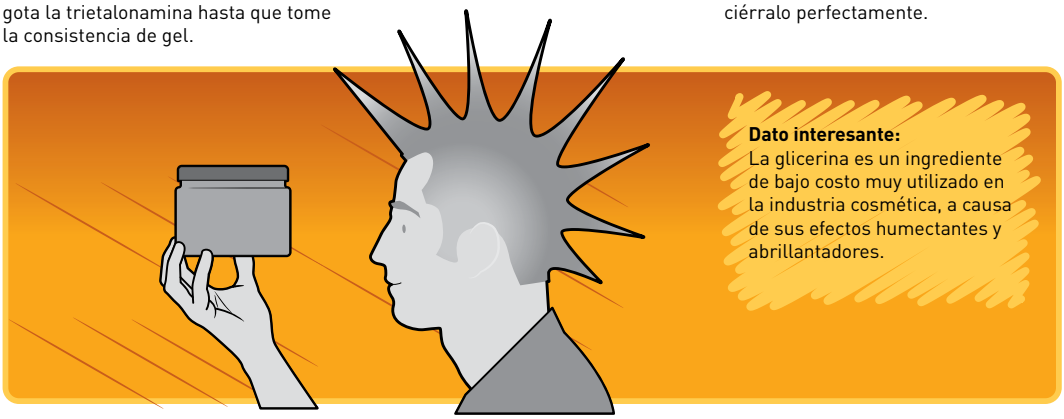
Tiempo de preparación:
15 minutos aproximadamente

Rendimiento:
350 g, aproximadamente

Ahorro:
superior al 60%

Conservación:
en un envase bien cerrado para evitar que se reseque.

Validación técnica:
maestro en ciencias
Miguel Ángel Meza Vudoyra



Dato interesante:
La glicerina es un ingrediente de bajo costo muy utilizado en la industria cosmética, a causa de sus efectos humectantes y abrillantadores.

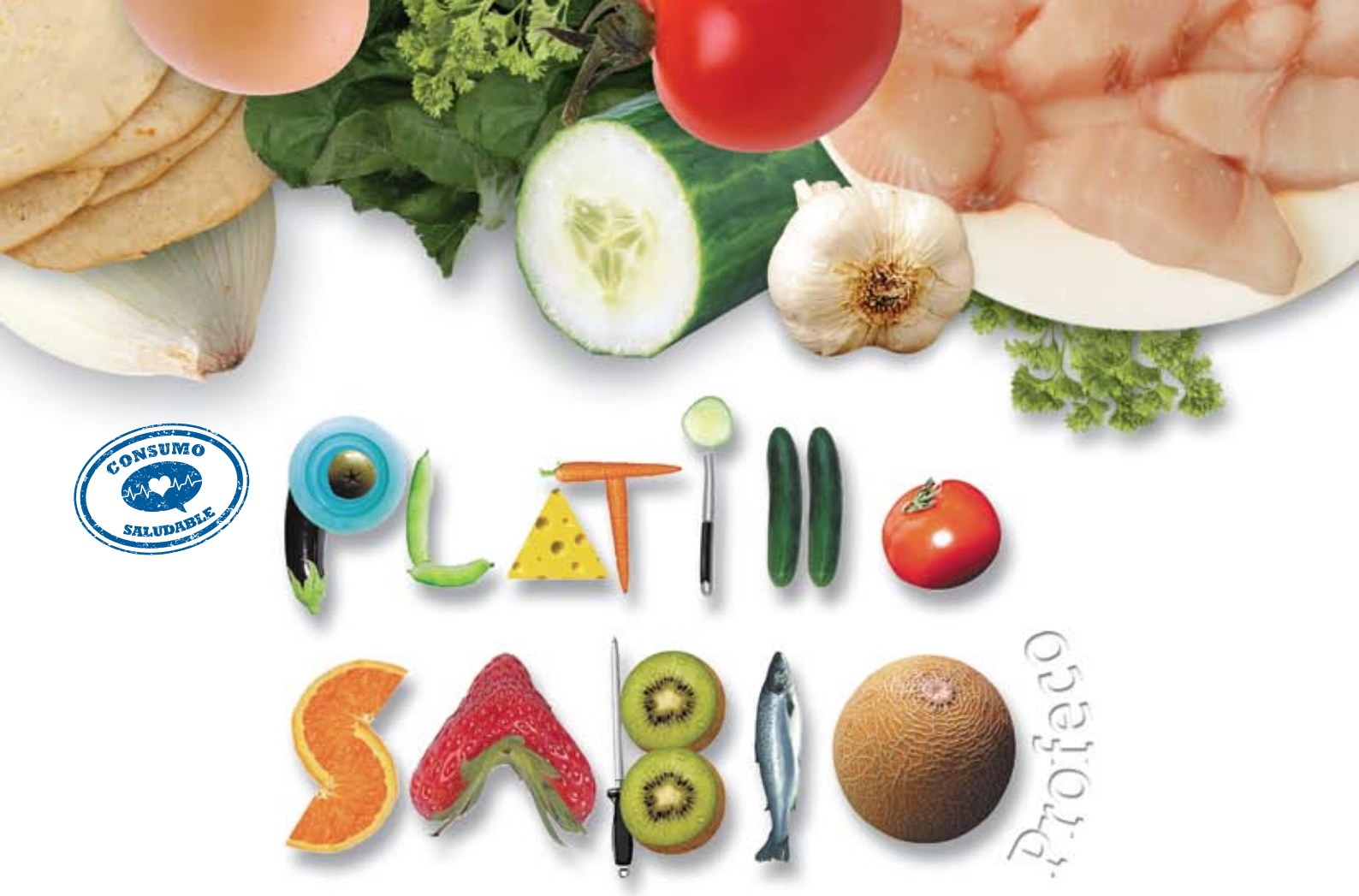
¡Precaución!

Es conveniente evitar el contacto de la piel con la trietanolamina; si llega a suceder, enjuaga la piel con abundante agua. Además, sus vapores pueden causar irritación, por lo que debes preparar esta fórmula en un lugar ventilado.

Gráfico Francisco González y García

Recomendaciones

- En cuanto el gel se haya formado, adiciona otra gota de trietalonamina. Si no cambia su consistencia, no agregues más, porque es una sustancia alcalina que puede afectar el pH del gel.
- ¿Necesitas que el gel se seque más rápido en tu cabeza? Puedes adicionar (junto con la glicerina y el colorante, en el paso 1) dos cucharadas de alcohol etílico desnaturalizado (70º GL). Se consigue en cualquier farmacia. Aunque debes tomar en cuenta que, a la larga, puede resecar tu pelo.
- Si quieres mayor fijación agrega media cucharadita de carbopol.
- Lava los utensilios con jabón y abundante agua, de preferencia caliente.
- Para dosificar la trietanolamina puedes utilizar un gotero o una jeringa.



El **PSP** se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal, que cumplan con los principios de una dieta correcta.

Todos los ingredientes han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como carne roja, azúcares refinados, sal y grasas saturadas. Prepáralos porque, además de nutritivos, son económicos, sabrosos, prácticos y tradicionales.

Más allá de ofrecerte dos recetas para preparar los platillos, en estas páginas también procuramos pasarte al costo ciertos datos interesantes relacionados con los ingredientes, junto con algunos aspectos técnico-nutricionales que intervienen en los métodos de preparación. Nuestro objetivo no es promover únicamente el consumo saludable, también nos interesa el placer de la cocina. Sólo tienes que poner manos a la obra para comprobarlo.

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.

A DARLE, **QUE ES MOLE DE OLLA**

El mole, considerado el platillo más representativo de la cocina mexicana, es sinónimo de fiesta o celebración. Es la base para preparar una gran variedad de platillos como enchiladas, enmoladas, chapandongo o revoltijo, etcétera. La variedad de ingredientes que lo componen y la cantidad de recetas existentes hacen prácticamente imposible definir la receta original. Cada época, cada familia, cada pueblo, cada restaurante tienen su receta propia. Los hay de muchos colores: rojo, verde, amarillo, negro... Con nombres de pueblos y ciudades: poblano, oaxaqueño, michoacano, incluso con nombres de utensilios, como el mole de olla.

¿PEPINO AMARGADO?

El pepino que, por cierto, tiene su origen en la India, puede tener un sabor amargo debido a la presencia de cucurbitacina, una sustancia química defensiva que disuade a los insectos de atacarlo. Esta sustancia se acumula justo por debajo de la cáscara, específicamente en el extremo en que se une al tallo, de ahí la costumbre de eliminar ambos extremos del pepino. De cualquier forma, tallar los extremos cortados con el resto del pepino carece de fundamento para quitar el sabor.

OLLA EXPRÉS: DILE ***DIGESTEUR***

En la olla exprés el agua hierve a una temperatura más alta debido al aumento de presión, de manera que la carne y otros alimentos pueden cocerse en menos tiempo que en las ollas convencionales.

En 1679, el físico y matemático anglo-francés Denis Papin (1647-1712) inventó una olla a vapor o *digesteur*. Aunque su invento no prosperó en ese momento, le abrió las puertas como miembro de la Royal Society de Londres en el año 1681.

Fotos Archivo

HISTORIA DE **FAMILIA**

El melón, la sandía, la calabacita y el pepino pertenecen a la familia de las cucurbitáceas. Al igual que el aguacate, la berenjena, el pimiento, el chile y chayote, el pepino es botánicamente un fruto, pero debido a su bajo contenido de azúcar se utiliza en la preparación de platillos salados, generalmente ensaladas. Se suele consumir crudo o encurtido y para evitar la pérdida de humedad se recubre con ceras, por lo que normalmente se elimina la cáscara antes de consumirlo.

CAPEAR O REBOZAR

Ambos términos se refieren a pasar por harina y luego por huevo batido un alimento, para posteriormente freírlo en aceite o manteca, de manera que se forme una capa. En el sureste de México esta técnica se conoce como baldar. El huevo tiene una gran variedad de aplicaciones culinarias, por eso se dice "que es el cemento que mantiene unido al castillo de la cocina" o "que es indispensable, por lo que el cocinero más hábil renunciaría a su arte si se le prohibiera usarlo".

Dentro de la gran diversidad de propiedades culinarias que tiene el huevo destacan su capacidad espumante, emulsificante, colorante, espesante, clarificante, saborizante y en el caso del capeado, su capacidad aglutinante, que consiste en atrapar, ligar o retener otros componentes como la harina o el pan, durante la coagulación por acción del calor de las proteínas de la clara y de la yema.

El filete de cazón, al igual que el de mojarra o huachinango, puede prepararse de muy diversas maneras, cuando se empaniza o se capea antes de freírlo se evita que el aceite caliente entre en contacto con el agua y se produzcan salpicaduras que pueden quemar, ya que el pan y la harina absorben la humedad superficial del filete.

Los productos para bajar de peso no son mágicos

Milagros, a otro lado

Bajar de peso no es fácil. Desconfía de los productos que te lo ofrecen sin tener que realizar esfuerzo alguno.

Sabemos que, tal vez por la presión social o una verdadera necesidad e salud, quieres tener una buena figura y bajar de peso. Este es uno de los más grandes deseos de muchísimas personas, pero también una de las pruebas a la voluntad más difíciles de superar. Y por lo mismo, gran cantidad de ellas recurren a productos que prometen hacerlo rápido y sin esfuerzos –y por ende, con recursos improvisados–, los cuales invaden los mercados y multiplican los espacios comerciales en la televisión, la radio y los medios impresos.

Este *boom* de empresas y establecimientos que anuncian soluciones y productos para bajar de peso, ha llamado la atención de la Secretaría de Salud, quien a través de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), recomienda a la población en general tener presente una serie de medidas de precaución para no exponerse a sufrir intoxicaciones de todo tipo, e incluso poner en riesgo su vida.

La mayoría de estos productos se elaboran a base de plantas o sustancias de origen natural o sintético; son preparados con diversos nutrientes; se presentan en pastillas, cápsulas, soluciones, geles, cremas, parches, inyecciones, jabones y bebidas, y todos están acompañados por imágenes de mujeres y hombres con cuerpos perfectos, cuando ningún producto puede otorgarlo.

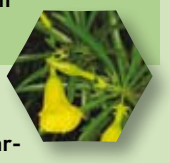
Cuando una persona decide someterse a tratamientos para reducir de peso, debe analizar primero su estado general de salud, la edad, el origen del exceso de peso y otros factores que pueden estar relacionados con el estado emocional de los pacientes. Segundo, la necesidad de someterse a estudios y análisis de todos los factores de riesgo, para que los médicos y especialistas tomen las decisiones más adecuadas.

Antes de comprar cualquiera de estos productos, debes saber que ninguna crema, parche, gel, jabón o extraño artilugio es capaz de lograr la pérdida de centímetros de forma definitiva: la eliminación de grasa en el organismo depende de procesos metabólicos, no de factores externos. Lo más difícil es tener la disciplina y la fuerza de voluntad para cambiar nuestro estilo de vida y hacer de la sana alimentación y del ejercicio, parte de nuestra rutina.

El producto Capslim contiene "codo de fraile", una planta que produce efectos tóxicos sobre el corazón y causa fuerte irritación gastrointestinal. Los síntomas más comunes, son: taquicardia, hipertensión, dolor lumbar, diarrea, dolor abdominal, mareo, náuseas y vómito. Que un productos sea cien por ciento natural no significa que no haga daño.

¡PELIGRO!

Actualmente se están promoviendo a través de Internet y de tiendas naturistas diversos productos para bajar de peso que contienen plantas que son potencialmente dañinas:



***Thevetia spp* (Peruviana)**

Planta que contiene glucósidos cardiacos en todas sus partes, la concentración más alta se encuentra en sus semillas.

La exposición a esta planta está ligada a:

→**Nivel cardiovascular:** hipertensión, bradicardia, bloqueo auriculoventricular.

→**Neurológico:** mareos y somnolencia han sido detectados en pacientes.

→**Gastrointestinal:** náusea, vómito, dolor abdominal, sensación de ardor en la boca y diarrea.

→**Fluido electrolítico:** hipercalemia.

→**Dermatológico:** dermatitis por contacto.

→**Reproductivo:** el principio activo puede cruzar la placenta.

El margen de seguridad entre el efecto terapéutico y tóxico de *thevetia* es estrecho para considerarse segura en la administración de productos que contienen dicha planta.

Fucus vesiculosus

El fucus es listado por el Consejo Europeo como una fuente natural de los alimentos aromatizantes. Se le atribuyen propiedades antirreumáticas, antiobesidad y se ha utilizado para bocio linfadenoide.

Sin embargo, en la actualidad no existe información suficiente referente a la seguridad clínica de los productos que contienen dicha planta para bajar de peso, ya que se ha asociado el hipo o hipertiroidismo con la ingesta de algas marinas debido al gran contenido de yodo en la misma. Sus niveles son altos en relación con la ingesta segura diaria.

Estas plantas son de toxicidad conocida, por lo que la población debe estar alerta sobre los peligros que conlleva utilizar productos que las contengan, dado que no cuentan con estándares de seguridad.

Tortillas:
cuestión de dosis

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

Sabemos que tienes muchas inquietudes y preguntas acerca de tu propia nutrición y la de tu familia. Nadie puede asesorarte de mejor forma que una especialista acostumbrada a tratar con pacientes todos los días. Por eso, nuestra experta nutrióloga se encargará de darle respuestas a todas las dudas que tengas al respecto. Envíale un correo a rconsumidor@profeco.gob.mx con el asunto **"Diván de nutrición".**

DIVÁN DE NUTRICIÓN

La nutrióloga **Leticia Huerta** responderá a todas las dudas de interés general que recibamos cada mes en el correo de la **Revista del Consumidor:** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. ¡Muchas gracias por escribir!

ACEITE DE OLIVA EN FRÍO

Alguien me dijo que siempre es preferible consumir aceite de oliva en frío, sin cocinar, pues al usarlo para freír alimentos pierde sus propiedades. ¿Es verdad?

—Eduardo Guerra

Definitivamente es mejor utilizar el aceite de oliva en frío para aderezar ensaladas, o poner un poco de aceite en los alimentos ya preparados. Ejemplos: una vez que se coció la pasta, ponle aceite de oliva antes de servirla. En lugar de freír las verduras, mejor cuécelas a vapor y sazónalas con poca sal, pimienta y aceite de oliva.

A casi todos los aceites, si se someten a temperaturas altas por largos periodos de tiempo, se les saturan las moléculas. También pierden vitamina E y sus beneficios para combatir enfermedades del corazón.

Foto flickr.com

MENOS AZÚCAR

¿El azúcar mascabado tiene propiedades más sanas que el refinado? Si es así, ¿por qué se suele preferir el refinado?

—Laura Minguella

Los dos azúcares provienen de la caña, es sólo que el azúcar mascabado es más puro que el refinado. Al ser más puro mantiene sus propiedades, lo cual no sucede con los azúcares refinados. Eso no significa que uno sea más sano que el otro; el refinado, simplemente, eleva más rápido los niveles de azúcar en la sangre.

En realidad las calorías que contienen son muy similares: azúcar refinado, dos cucharaditas cafeteras (10 g) = 38 calorías. Azúcar mascabado, dos cucharaditas cafeteras (10 g) = 36 calorías.

Eso sí, te recomiendo utilizar lo menos posible cualquier tipo de azúcar en tu alimentación habitual; hay que intentar comer los alimentos en su forma natural, y si estás muy acostumbrada a endulzar tus alimentos, trata de usar cada vez menos cantidad en lugar de aumentarla, como es costumbre en la mayoría de las personas.

LA TORTILLA

Muchas dietas son bien estrictas con la cantidad de tortillas que se pueden consumir. ¿Es porque engordan más que el pan?

—Sandra Alatorre

Foto panoramio.com

Me da gusto que hagas esta pregunta, pues se suele malinterpretar a este alimento básico en la mayoría de los hogares mexicanos.

Una sola tortilla de maíz nixtamalizado (la que venden en la tortillería, cerca de tu casa) contiene 53 calorías y una buena cantidad de calcio. Además, es baja en sal y contiene fibra. Una rebanada de pan de caja contiene 71 calorías, también aporta calcio pero no fibra, y es bastante más alta en su cantidad de sodio.

El problema con la tortilla es la combinación, la preparación y la cantidad. Hay personas que en una sola comida consumen más de cuatro tortillas (sin tomar en cuenta que en ocasiones las fríen con grandes cantidades de aceite o les adicionan mayonesa o crema), además de la pasta o el arroz. A esto se añade, usualmente, el pastel de postre. Así, el aumento de peso no es ningún misterio.

La tortilla es un alimento muy fácil de combinar y un buen complemento, siempre y cuando se dosifique debidamente.

¡Las bebidas de soya nos invaden!

El reino de las proteínas vegetales

En lo que va de la década, la soya ha tenido un *boom* como sustituto de varios alimentos de origen animal, y las bebidas creadas con base en esta leguminosa son muy populares entre personas que buscan cuidar su salud o simplemente se quieren refrescar. Te presentamos aquí las características de las más comercializadas en el mercado nacional, incluyendo las de importación. ¿Hay algunas más nutritivas que otras? ¿Y qué hay con el azúcar?

Abundan los estudios científicos que señalan las bondades de la soya y sus derivados; que la ponen prácticamente por los cielos –¡fantástica como sustituto de la leche para los intolerantes a la lactosa!, ¡buena para bajar de peso!, ¡reduce la caída del pelo!. Tampoco faltan reportes que rebajan la euforia ante esta peculiar leguminosa, los cuales indican, al menos, que no a todo mundo le sienta bien. Algo queda claro: la soya apasiona a la comunidad científica que se divide y se debate ante sus características.

El mercado también ha respondido ante su potencial de comercialización: los supermercados del país verifican una colonización acelerada de bebidas de soya. Las podemos encontrar en los estantes de los jugos y demás bebidas de sabor refrescantes, lo cual indica que bien pueden ser una opción para los que buscan algo más nutritivo que un refresco. Pero las "soyas naturales" –que no contienen jugos de frutas o saborizantes– tampoco escasean en la sección de leches. El hecho es que existe una gama amplia de bebidas elaboradas con ingredientes vegetales que contienen, dependiendo de la marca, diferentes cantidades de proteínas, grasas insaturadas y azúcares; incluso algunos adicionan ciertos minerales y vitaminas.

Las diversas marcas suelen anunciar atributos relacionados con la salud. Y es que hay quien las consume por mero gusto, como sustituto de un refresco, también hay quien lo hace por motivos dietéticos o porque encuentra en ellas un modo de proveerse de proteínas de origen vegetal (¿la mayoría?). La soya supera al resto de las legumbres por su riqueza en proteínas y su gama completa de aminoácidos esenciales, por lo que es recomendada para quienes siguen una dieta vegetariana. Veamos la verdad nutricional de las bebidas de soya. Sus características –y sus precios– son muy dispares.

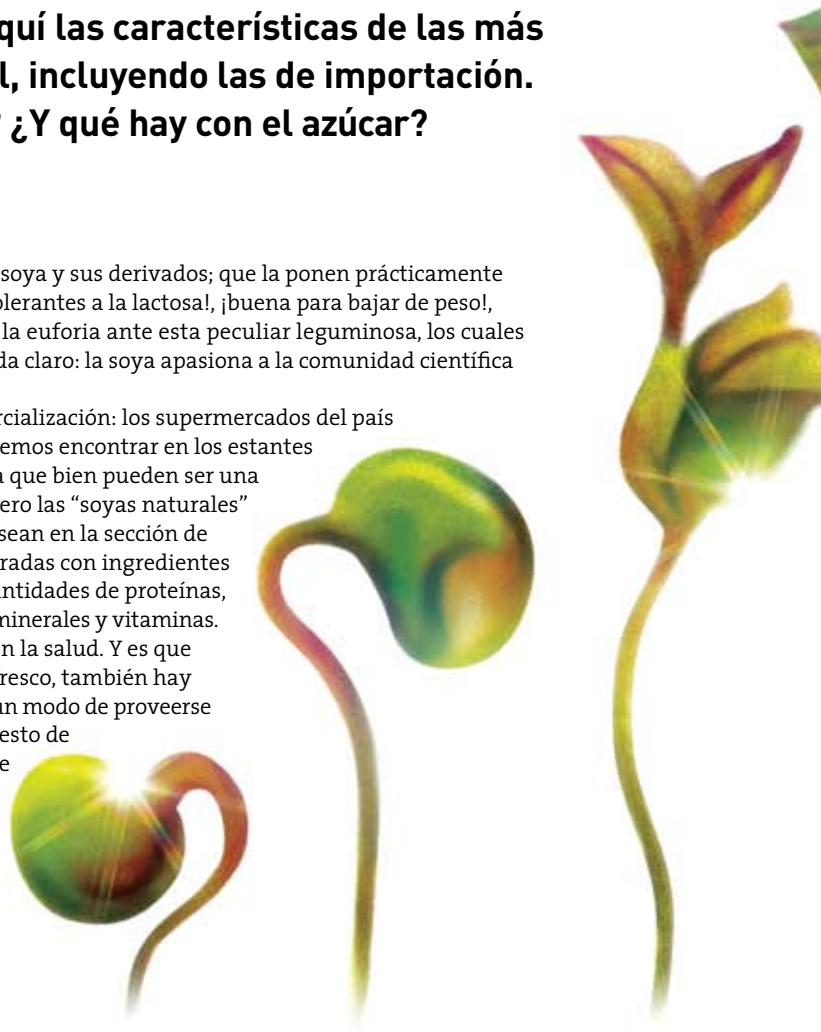


Gráfico Vena2

El estudio

Nos dimos a la tarea de analizar 23 bebidas de soya. A causa de su gran variedad, sólo elegimos las naturales, así como las de naranja y manzana. También algunas saborizadas (fresa y vainilla).

Ficha técnica

Periodo de muestreo:
30 de abril
al 3 de junio de 2009

Marcas analizadas: 26

Pruebas realizadas:
5,728

* Nota: durante un segundo muestreo fue imposible encontrar en el mercado las marcas West Soy Natural, Soy Slender Vainilla y Sonrisa Soya naranja. Por eso no se incluyen en estas páginas. Los resultados completos los encuentras en revistadelconsumidor.gob.mx.

Lo que buscamos

Aporte nutrimental. Verificamos el contenido y tipo de grasa, contenido de proteína, cantidad de carbohidratos y aporte calórico. Para fines comparativos, los datos que se reportan se refieren al aporte en una porción de 200 mililitros (aproximadamente un vaso).

Contenido y tipo de azúcares. Se cuantificaron e identificaron los azúcares presentes, ya que existen diferencias entre unos y otros, según su posibilidad de ser utilizados por el organismo y el tiempo transcurrido desde que se toman hasta que pueden ser utilizados. La glucosa y la fructuosa son de muy rápida absorción; no así la sacarosa, cuya absorción intestinal es más lenta. La fruta contiene los tres tipos de azúcares, y la relación entre ellos depende del tipo y dulzor de la fruta. Sin embargo, la presencia notable de más sacarosa o fructuosa en el producto significa que la bebida fue adicionada.

Esto es importante, pues los azúcares en nuestro cuerpo pasan al torrente sanguíneo, y proporcionan 4 kilocalorías por cada gramo. Los que no son quemados (oxidados dentro de las células), se transforman en glucógeno (reserva de carbohidratos), el cual se almacena en hígado y en músculos. El resto se transforma en grasa, que se acumula generando un aumento de peso corporal. Por eso, si mantienes una vida muy sedentaria e ingieres más de lo que gastas o quemas, los depósitos de grasa, ya sea entre los órganos vitales o bajo la piel, serán inevitables.

Contenido de calcio. Lo medimos para que conozcas sobre el aporte que dan estas bebidas, sobre todo si las utilizas como sustituto de la leche. Como dato importante, cabe señalar que la leche de vaca contiene en promedio 240 mg / 200 ml. El consumo diario recomendado por el Instituto Nacional de Nutrición varía según la edad; por ejemplo, para niños de 4 a 8 años es de 800 mg, de 9 a 18 años de 1,300 mg y en adultos de 1,000 a 1,200 mg.

Información en la etiqueta. Verificamos que todas las muestras que analizamos presentaran en su etiqueta los datos obligatorios por norma: denominación del producto, lista de ingredientes, nombre y dirección del fabricante o comercializador, número de lote, fecha de caducidad y contenido neto del producto. También checamos que la información fuera veraz y no indujera a error o confusión para los consumidores.

Precio. Para fines de comparación, en cada marca se incluye el precio del producto para una porción de 200 ml (aproximadamente un vaso). Para calcular el precio se usó el costo promedio al adquirir la bebida en el mercado.

Calidad sanitaria. Debido a que es de suma importancia que las muestras no presenten ningún riesgo para el consumidor, revisamos que tuvieran un adecuado manejo sanitario y no presentaran microorganismos patógenos.

Sabor manzana

1 Ades Light

Bebida de soya reducida en calorías sabor manzana fortificada con hierro zinc, ácido fólico y 6 vitaminas

País de origen México

Presentación 946 ml y 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 1 g
- **Proteína** 1.3 g
- **Carbohidratos** 7.6 g
- **Calcio** 25.2 mg

Costo por 200 ml $4.20

Aporte calórico por 200 ml

45.2 kcal (contiene sucralosa y a acesulfame K)

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 1.1 g
- **Glucosa** 0.5 g
- **Sacarosa** 0 g

2 Nutriplen soya

Bebida de soya ultrapasteurizada sabor manzana

País de origen México

Presentación 946 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 0.5 g
- **Proteína** 1.5 g
- **Carbohidratos** 28.2 g
- **Calcio** 52.3 mg

Aporte calórico por 200 ml

122.6 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 1.1 g
- **Glucosa** 0.8 g
- **Sacarosa** 11.0 g

Costo por 200 ml $3.00

3 Soy Frut Herdez

Bebida de soya sabor manzana

País de origen México

Presentación 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 1.5 g
- **Proteína** 1.7 g
- **Carbohidratos** 25.0 g
- **Calcio** 59.5 mg

Costo por 200 ml $3.60

Aporte calórico por 200 ml

120.8 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 3.0 g
- **Glucosa** 1.8 g
- **Sacarosa** 9.3 g

4 Ades

Bebida de soya sabor manzana fortificada con hierro, zinc, ácido fólico y 6 vitaminas

País de origen México

Presentación 946 ml y 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 0.9 g
- **Proteína** 1.4 g
- **Carbohidratos** 19.1 g
- **Calcio** 27.6 mg

Costo por 200 ml $4.00

Aporte calórico por 200 ml

89.8 kcal (contiene sucralosa)

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 6.5 g
- **Glucosa** 4.3 g
- **Sacarosa** 4.0 g

5 Sonrisa Soya

Alimento de soya líquido con jugo de manzana

País de origen México

Presentación 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 0.8 g (contiene grasa de maíz)
- **Proteína** 1.2 g
- **Carbohidratos** 24.8 g
- **Calcio** 34.1 mg

Aporte calórico por 200 ml

111.4 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 2.4 g
- **Glucosa** 1.9 g
- **Sacarosa** 10.4 g

Costo por 200 ml $3.50

6 Jumex Soia

Alimento de soya líquido con jugo de manzana fortificado con ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C

País de origen México

Presentación 1 L y 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 1 g
- **Proteína** 1.7 g
- **Carbohidratos** 22.3 g
- **Calcio** 6.9 mg

Aporte calórico por 200 ml

104.6 kcal (contiene sucralosa)

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 1.4 g
- **Glucosa** 1.4 g
- **Sacarosa** 11 g

Costo por 200 ml $3.00

7 Del Valle Soya

Alimento de soya líquido con jugo de manzana

País de origen México

Presentación 1 L y 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 0.2 g
- **Proteína** 1.3 g
- **Carbohidratos** 24.2 g
- **Calcio** 43.5 mg

Costo por 200 ml $4.00

Aporte calórico por 200 ml

103.6 kcal (contiene sucralosa)

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 8.3 g
- **Glucosa** 7.4 g
- **Sacarosa** 1.8 g

Sabor natural

1 Ades
Bebida de soya natural
País de origen México
Presentación 946 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 4.1 g
- **Proteína** 6.8 g
- **Carbohidratos** 10.8 g
- **Calcio** 35.4 mg

Costo por 200 ml $3.20

Aporte calórico por 200 ml
107.4 kcal
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 2.0 g
- **Glucosa** 1.4 g
- **Sacarosa** 2.7 g

2 Ades light
Bebida de soya reducida en calorías sabor natural
País de origen México
Presentación 946 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 4.1 g
- **Proteína** 6.8 g
- **Carbohidratos** 4.2 g
- **Calcio** 34.1 mg

Costo por 200 ml $3.00

Aporte calórico por 200 ml
81.8 kcal (contiene sucralosa)
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 0 g
- **Glucosa** 0 g
- **Sacarosa** 1.4 g

3 Silk
Alimento de soya líquido enriquecido con calcio
País de origen EU
Presentación 946 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 3.1 g
- **Proteína** 5.5 g
- **Carbohidratos** 8.2 g
- **Calcio** 91.3 mg

Costo por 200 ml $8.20

Aporte calórico por 200 ml
83.2 kcal
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 0 g
- **Glucosa** 0 g
- **Sacarosa** 4.1 g

4 Boulder
Alimento de soya líquido sabor natural
País de origen México
Presentación 1 l
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 3.7 g
- **Proteína** 5.1 g
- **Carbohidratos** 10.8 g
- **Calcio** 250.9 mg

Costo por 200 ml $4.90

Aporte calórico por 200 ml
96.8 kcal
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 0 g
- **Glucosa** 0 g
- **Sacarosa** 4.6 g

Top 5 Bebidas con más calcio (por 200 ml)

Soy Dream, bebida de soya enriquecida	**254 mg**
Boulder, alimento de soya líquido sabor natural	**250.9 mg**
Soy Dream, bebida de soya enriquecida sabor vainilla	**236.1 mg**
Silk, alimento de soya líquido sabor vainilla enriquecido con calcio	**189.2 mg**
Silk, alimento de soya líquido enriquecido con calcio	**91.3 mg**

Si consideramos que la leche de vaca tiene en promedio 240 mg de calcio por cada 200 ml, algunas bebidas tienen incluso más aporte de calcio que la leche. De nueva cuenta, son los productos naturales o sabor vainilla los que tienen mayor aporte.

Top 5 Bebidas con más proteínas (por 200 ml)

Ades, bebida de soya natural	**6.8 g**
Ades Light, bebida de soya reducida en calorías sabor natural	**6.8 g**
Westsoy, bebida de soya sabor vainilla	**6.7 g**
Ades, bebida de soya sabor fresa	**6.3 g**
Soy Dream, bebida de soya enriquecida sabor vainilla	**5.9 g**

Las bebidas que más proteínas contienen son las naturales o las saborizadas, sin importar si son *light*, no las que contienen jugo de fruta.

5 Soy Dream
Bebida de soya enriquecida
País de origen EU
Presentación 946 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 3 g
- **Proteína** 5.1 g
- **Carbohidratos** 8 g
- **Calcio** 254 mg

Costo por 200 ml $10.40

Aporte calórico por 200 ml
79.4 kcal
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 0 g
- **Glucosa** 0 g
- **Sacarosa** 4.1 g

Saborizados

1 Ades light

Alimento de soya líquido reducido en calorías sabor fresa
País de origen México
Presentación 946 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 3.9 g
- **Proteína** 5.8 g
- **Carbohidratos** 9.6 g
- **Calcio** 33.1 mg

Costo por 200 ml $4.10

Aporte calórico por 200 ml
96.6 kcal (contiene sucralosa)
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 1.1 g
- **Glucosa** 0.8 g
- **Sacarosa** 2.2 g

2 Ades

Bebida de soya sabor fresa
País de origen México
Presentación 946 ml y 200 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 4.5 g
- **Proteína** 6.3 g
- **Carbohidratos** 18.5 g
- **Calcio** 34.6 mg

Costo por 200 ml $5.10

Aporte calórico por 200 ml
139.4 kcal (contiene sucralosa)
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 3.8 g
- **Glucosa** 2.7 g
- **Sacarosa** 3.5 g

3 Silk

Alimento de soya líquido sabor vainilla enriquecido con calcio
País de origen EU
Presentación 946 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 2.9 g
- **Proteína** 5.2 g
- **Carbohidratos** 10.5 g
- **Calcio** 189.2 mg

Costo por 200 ml $8.20

Aporte calórico por 200 ml
88.6 kcal
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 0 g
- **Glucosa** 0 g
- **Sacarosa** 5.6 g

4 WestSoy

Bebida de soya sabor vainilla
País de origen EU
Presentación 946 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 4.1 g
- **Proteína** 6.7 g
- **Carbohidratos** 5.5 g
- **Calcio** 29.1 mg

Costo por 200 ml $10.10

Aporte calórico por 200 ml
85.8 kcal
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 0 g
- **Glucosa** 0 g
- **Sacarosa** 1.2 g

5 Soy Dream

Bebida de soya enriquecida sabor vainilla
País de origen EU
Presentación 946 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 3.1 g
- **Proteína** 5.9 g
- **Carbohidratos** 14.2 g
- **Calcio** 236.1 mg

Costo por 200 ml $4.10

Aporte calórico por 200 ml
108 kcal
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 0 g
- **Glucosa** 0 g
- **Sacarosa** 8.3 g

6 Soy Slender

Bebida de soya sabor a vainilla
País de origen EU
Presentación 946 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 2.6 g
- **Proteína** 4.4 g
- **Carbohidratos** 4.6 g
- **Calcio** 165.1 mg

Costo por 200 ml $9.50

Aporte calórico por 200 ml
59 kcal (contiene sucralosa)
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 0 g
- **Glucosa** 0 g
- **Sacarosa** 1.1 g

Sabor naranja

1 Ades

Costo por 200 ml $4.30

Bebida de soya sabor naranja fortificada con hierro
País de origen México
Presentación 200 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 0.6 g
- **Proteína** 1.4 g
- **Carbohidratos** 18.2 g
- **Calcio** 27.8 mg

Aporte calórico por 200 ml
83.8 kcal (contiene sucralosa y acesulfame K)
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 7.4 g
- **Glucosa** 4.3 g
- **Sacarosa** 4.7 g

2 Jumex Soia

Costo por 200 ml $3.80

Alimento de soya líquido con jugo de naranja fortificado con ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C
País de origen México
Presentación 200 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 0.9 g
- **Proteína** 2 g
- **Carbohidratos** 25.2 g
- **Calcio** 9.7 mg

Aporte calórico por 200 ml
117 kcal (Contiene sucralosa)
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 1.6 g
- **Glucosa** 1.6 g
- **Sacarosa** 9.6 g

3 Ades light

Costo por 200 ml $4.90

Bebida de soya reducida en calorías sabor naranja
País de origen México
Presentación 200 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 0.6 g
- **Proteína** 1.3 g
- **Carbohidratos** 7.0 g
- **Calcio** 26.8 mg

Aporte calórico por 200 ml
38.8 kcal (contiene sucralosa y acesulfame K)
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 0.6 g
- **Glucosa** 0.6 g
- **Sacarosa** 1.2 g

Top 5 Bebidas con mayor aporte calórico (por 200 ml)

Ades, bebida de soya sabor fresa	**139.4 kcal**
Nutriplen soya, bebida de soya ultrapasteurizada sabor manzana	**122.6 kcal**
Soy Frut Herdez, bebidas de soya sabor manzana	**120.8 kcal**
Soy Frut Herdez, bebida de soya sabor naranja	**118.2 kcal**
Jumex Soia, alimento de soya líquido con jugo de naranja	**117 kcal**

Soy Frut de Herdez tiene dos productos en el top 5. Las bebidas naturales en promedio tienen menos calorías que las saborizadas.

Top 5 Bebidas con menor aporte calórico (por 200 ml)

Ades Light, bebida de soya reducida en calorías sabor naranja	**38.8 kcal**
Ades Light, bebida de soya fortificada sabor manzana	**45.2 kcal**
Soy Dream, bebida de soya enriquecida	**79.4 kcal**
Ades Light, bebida de soya reducida en calorías sabor natural	**81.8 kcal**
Ades, bebida de soya sabor naranja	**83.8 kcal**

Como era de esperarse, las bebidas *light* contienen menos calorías. En general, las que tienen sabores frutales tienen menos calorías.

4 Soy Frut Herdez

Costo por 200 ml $3.70

Bebida de soya sabor naranja
País de origen México
Presentación 200 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 1.1 g
- **Proteína** 1.8 g
- **Carbohidratos** 24.1 g
- **Calcio** 58 mg

Aporte calórico por 200 ml
118.2 kcal
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 1.7 g
- **Glucosa** 1.5 g
- **Sacarosa** 9.9 g

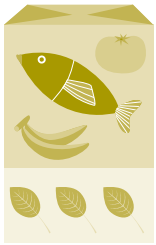
5 Nutriplen Soya

Costo por 200 ml $4.00

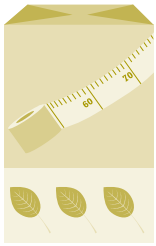
Bebida de soya ultrapasteurizada sabor naranja
País de origen México
Presentación 250 ml
Aporte nutrimental por 200 ml
- **Grasa** 0.1 g
- **Proteína** 1.4 g
- **Carbohidratos** 24.6 g
- **Calcio** 47.7 mg

Aporte calórico por 200 ml
105 kcal
Azúcares que contiene por 200 ml
- **Fructosa** 0.8 g
- **Glucosa** 0.8 g
- **Sacarosa** 12.4 g

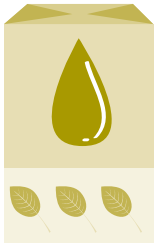
Lo que encontramos



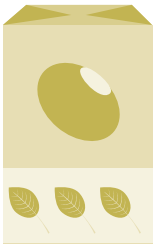
Aunque las bebidas aportan nutrientes, debes tomar en cuenta que cada alimento posee una combinación única de compuestos con valores nutricionales diferentes. Así, al pescado le faltan carbohidratos, el arroz no contiene vitamina A, etcétera. Entonces, es evidente que una buena nutrición requiere del equilibrio alimenticio y que éste debe ser adecuado para cada persona. En los resultados observamos que varias de las bebidas de soya analizadas (las naturales y sabor fresa o vainilla) aportan proteínas en cantidad similar a la leche de vaca (en torno al 3%); la diferencia radica en que no contienen lactosa (azúcar de la leche) y caseína (proteína de la leche), que pueden causar alergias e intolerancia a algunos consumidores. Sin embargo, estos productos contienen otros azúcares que podrían contravenir con otro tipo de dietas; por ejemplo, para los consumidores diabéticos. Los que más carbohidratos tienen son los de manzana y naranja, a excepción de los que se ostentan como *light*.



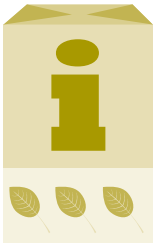
También nos abocamos a analizar con atención los *light* o los que señalan no adicionar azúcar: la sustituyen por edulcorantes no calóricos como el acesulfame K y/o la sucralosa. Algunas marcas incluyen la sucralosa, además de los azúcares. Los resultados muestran qué marcas los adicionan.



Por lo general, todos contienen la grasa de la soya, salvo los de la marca Sonrisa Soya de naranja y manzana, que presenta aceite de maíz. Este tipo de aceites presentan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, nutrientes que contrastan con los ácidos grasos saturados que ocasionan algunos problemas cardiovasculares y que están presentes en alimentos de origen animal, como la leche, el queso o la mantequilla. Entre las marcas el contenido llega a variar bastante; los que menos tienen son los de fruta (manzana y naranja), mientras que la cantidad de grasa en algunos naturales y sabor vainilla o fresa llega a ser equivalente al de una leche parcialmente descremada.



Dependiendo de la marca, estos productos no sólo contienen agua, soya y azúcar, sino que también adicionan saborizantes, espesantes, reguladores de acidez y otros aditivos que logran una bebida al gusto del consumidor. En general, todas tienen calcio, pero las que más tienen (sus contenidos podrían ser comparables e incluso mayores a los de una leche) son los de las marcas **Boulder sabor natural** y **Soy Dream sabor natural y vainilla.** En general, los productos de soya naturales y sin saborizantes son los que más calcio contienen.



En cuanto a la veracidad de la información ostentada en las etiqueta, encontramos que todos los productos cumplieron con los contenidos netos declarados. Sin embargo, varias marcas incluyen leyendas publicitarias que no se justifican. Algunas de estas bebidas ostentan que son "sin colesterol" y "sin lactosa", pero ninguna de estas leyendas debe ser utilizada, a menos que se aclare al consumidor que por su naturaleza no lo contienen (o sea: son una obviedad). Las bebidas de soya **Boulder sabor natural, Herdez Soy Frut naranja y manzana, Sonrisa Soya naranja, Soy Slender sabor a vainilla** y **Westsoy sabor vainilla,** no acatan esta normativa.

En cuanto a la calidad sanitaria del producto, los resultados mostraron que en todos los casos fue satisfactoria.

Gráficos Mónica Miranda

Recomendaciones de compra

Antes de adquirir el producto asegúrate que el empaque no esté abierto o maltratado y se encuentre dentro de la fecha de caducidad.

Revisa la etiqueta. Recuerda que el aporte calórico de cada bebida es diferente y depende del tamaño de la porción, lo que debes checar para no exceder el consumo diario recomendado de energía. El Instituto Nacional de Nutrición recomienda 1,800 kilocalorías para niños de 4 a 6 años, 2,000 kcal para niños de 7 a 10 años, 2,200 kcal para mujeres de 11 a 50 años y 2,900 kcal para hombres de 19 a 50 años.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al **5544 2060** si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar este y otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet, en la página revistadelconsumidor.gob.mx.

Cómo plantar un huerto en casa

CONSUMO SUSTENTABLE

Pídele verduras a tu patio

Gráficos María José Flores

No necesitas graduarte en técnicas agropecuarias. Haber nacido en una comuna no es requisito. Te explicamos paso a paso cómo cultivar con éxito un huerto orgánico en el mismo espacio de tu vivienda. Obama ya tiene uno. ¿Y tú, qué esperas? **Por Ágata Székely**

La creación de huertos familiares está de moda. Hace un par de meses la primera dama estadunidense fue fotografiada por los diarios del mundo cargando instrumentos como palas y rastrillos. Recién mudada a la Casa Blanca, Michelle Obama se dispuso a plantar un huerto orgánico en el jardín, según ella, para poder brindar a su familia, empleados y visitantes vegetales frescos y saludables. Así fue como esta primavera comenzaron a crecer espinacas, bayas y mentas en el centro del poder más importante del planeta. Mientras tanto, los más exclusivos restaurantes de Hollywood también llenaron sus azoteas con las hierbas que usarán sus chefs.

Pero armar un huerto no es sólo una excentricidad chic; también es un acto de conciencia ecológica. Muchas personas optan porque sus alimentos estén libres de componentes transgénicos y pesticidas, regadas con agua limpia. Por otra parte, consumir alimentos locales (nada más local que la propia casa) ayuda a reducir las emisiones de carbono asociadas al transporte de comidas.

Los expertos aseguran que manteniendo verduras en un terreno de 10 metros por 10, se podrían alimentar a cinco personas durante un año. Aunque es probable que no se cuente con un espacio de esas dimensiones, se puede recurrir al ingenio y optimizar el patio disponible, el balcón, e incluso las ventanas para hacer crecer algunas hierbas y hortalizas. Entonces, ¿por dónde empezar?

1 Elige los vegetales

Antes de ir a comprar las semillas hay que decidir en qué tipo de hortalizas se está más interesado. Se recomienda considerar aquellos productos que en el supermercado sean más caros (como los espárragos) o los que resulten habitualmente desabridos en las tiendas (por ejemplo los jitomates). Hay algunas plantas que todos los huertos deberían tener, aunque sean muy pequeños, como hojas para ensalada (algún tipo de lechuga o espinacas). También son esenciales y simples de cuidar las hierbas de olor. Si se desea que el huerto además de ser útil se "vea bonito", pueden elegirse las variedades más ornamentales de hortalizas y hierbas –cilantro, tomillo, perejil, cebollines, eneldo, acelgas y coles morada y de Bruselas, betabel y flores comestibles. Si se prefiere que las semillas sean orgánicas deben comprarse en negocios o tianguis de este tipo, que posean certificación.

2 Prepara los recipientes con tierra

La mayoría de los vegetales prefieren crecer en suelo con un Ph neutro y en una zona soleada. Si se va a usar tierra del jardín para rellenar recipientes puede hacerse la siguiente prueba: tomar un puñado húmedo, frotarlo entre los dedos. Si se nota seco y con granos y se escurre, es arenoso. Si, en cambio, mancha las manos y puede ser moldeado como bola, es arcilloso. Lo ideal es que la tierra de las verduras tenga iguales proporciones de arena y arcilla y posea un buen aporte de humus (la materia vegetal descompuesta que mantiene el suelo drenado, ligero y facilita la retención de los nutrientes). También puede adquirirse la mezcla preparada para semillas o plantas ya crecidas en el vivero más cercano o en la sección de jardinería de las grandes tiendas para el hogar.

El compost es un abono o fertilizante natural que puede hacerse en casa con basura orgánica (ve en la siguiente página cómo) o comprarse ya hecho, y es un elemento imprescindible en un buen huerto.

3 Siembra

Para que las semillas germinen, la tierra debe tener las condiciones de agua y temperatura siempre constante, debe estar suficientemente cálida, y ni muy seca ni muy húmeda. Algunas plantas son más delicadas que otras (los tomates y las calabacitas, por ejemplo) por lo cual es necesario sembrarlas a cubierto en pequeños semilleros hasta que les salgan las hojas y puedan trasplantarse. Un semillero es una bandeja con compartimentos (también pueden utilizarse como tales las mitades de las cajas plásticas que se emplean para comida rápida). Para que tus plantas germinen con éxito, deberás:

- Rellena el semillero hasta 1 cm debajo del borde con mezcla especial para semillas, presionando apenas y regando un poco.
- Introduce la semilla –si son pequeñas, esparcidas de a dos o tres; si son grandes, de a una con la ayuda de un mango– cubre ligeramente y riega sin anegar. (En los sobres de semillas se especifica la profundidad necesaria para cada planta).
- Cubre el semillero con un vidrio o una lámina de polietileno. Para prevenir la condensación o el daño por exceso de luz, tapa el vidrio con una hoja de diario.
- Déjalo en un lugar bien iluminado, cálido pero no excesivamente seco. Cada día elimina el exceso de condensación y comprueba si las semillas germinaron.
- En el momento que los primeros indicios de que plantas aparezcan, retira el vidrio y dejar en lugar soleado.
- Estarán listas para trasplantarse en el momento en que hayan desarrollado las primeras hojas.

Existen también lugares (en los viveros de Coyoacán, de Xochimilco, o en Los Huertos Romita, por poner tres ejemplos en el DF) donde se venden las plantas recién nacidas listas para ser trasplantadas a las macetas o parcelas y facilitar tu trabajo.

4 Trasplanta

Coloca las plantas pequeñas alineadas en cajones o macetas con mezcla de compost en un lugar soleado pero no directamente al sol –podrían quemarse–, y riega diario, sin inundar. Cuando se planten las hortalizas en su "sitio final" y sobre todo si se pasan a una parcela, debes cavar un agujero más profundo que el que había en la maceta o el semillero, colocar la planta, afirmar la tierra y regar en abundancia. Las hortalizas mejor adaptadas a los recipientes son las papas, los poros, las zanahorias, los espárragos, las calabacitas, los jitomates, las lechugas, las espinacas y también las hierbas.

Cada planta tiene sus necesidades

LA LECHUGA

La lechuga prefiere un suelo que retenga humedad pero no se encharque, y un lugar soleado protegido de los vientos fuertes. Al sembrar, la tierra debe estar bien húmeda y es preciso separar cada planta por unos 15 centímetros de distancia. El momento ideal para sembrarlas es a principios de la primavera y pueden requerir para madurar entre seis y 14 semanas.

LAS CEBOLLAS

Las cebollas es mejor adquirirlas como plantas ya crecidas. Hay variedades para sembrar en distintas épocas del año. El espacio que se deje libre entre las plantas determinará la medida y el rendimiento. Para una pequeña cosecha de grandes bulbos hay que dejar un buen espacio entre las plantas y para obtener muchas cebollas chicas, ofrecer poco espacio. Se pueden plantar a pleno sol y hay que regarlas mientras se establecen o si hay sequía. El suelo debe estar bien abonado y libre de malas hierbas.

LOS JITOMATES

Los jitomates crecen mejor a cubierto o en una posición soleada y resguardada, preferentemente contra una pared que absorba y refleje el calor. Hay que regarlos frecuentemente y colocarles abono cada 15 días y un acolchado grueso de hojas para mantener la humedad. Los tallos se doblan a medida que los frutos van "engordando" por lo que es necesario guiarlos con una caña para enderezarlos y fortalecerlos. La siembra a cubierto se realiza desde mediados a finales de primavera y si se posee más de una planta es preciso colocarlas a una distancia de entre 45 a 60 cm. Los frutos deben madurar en la mata y cosecharse cuando ya estén totalmente rojos.

LAS ESPINACAS

Las espinacas resisten la media sombra y prefieren suelo que retenga humedad, hay que regarlas frecuentemente, sobre todo en sequía. Crecen muy rápido, se siembran en primavera –en hileras separadas unos 30 cm– y se cosechan en otoño, pero algunas variedades pueden cosecharse en invierno si se siembran a cubierto. No resisten las heladas.

LOS CHILES

Los chiles también prefieren sol, pared y agua de forma similar a los jitomates. Jalapeños, habaneros y pimientos se siembran a principios de primavera y se cosechan entre el verano y el otoño. Sus semillas precisan una temperatura de alrededor de 21 grados para germinar. Una vez que aparezcan las plántulas, hay que reducir la temperatura a 18 grados.

LAS SEMILLAS

Cilantro, perejil y orégano

Las semillas del cilantro, el perejil y el orégano pueden plantarse directamente en la maceta sin necesidad de trasplantar luego ni de cuidados previos. La albahaca, en cambio, sí los requiere. Al orégano le gusta el sol, el cilantro se cosecha cuando la planta es joven y nunca hay que dejar que se seque el suelo en el que el perejil está plantado.

Flores comestibles

Algunas flores, además de adornar el jardín, pueden agregarse a numerosos platillos.

Las violetas de olor y las buganvilia se pueden consumir crudas (las hojas y las flores), decoran ensaladas y los pétalos combinan con el arroz.

Las capuchinas se cultivan en lugares soleados, *in situ*, a un centímetro de profundidad. Los suelos pobres dan mejores cosechas de flores. Son picantes y se comen crudas.

Las caléndulas se pueden cocer en sopas o espolvorearse crudas en cazuelas o ensaladas. Se siembran a principios de primavera u otoño y se propagan solas.

Las rosas pueden emplearse en mermeladas y repostería

Los pétalos de girasol también se pueden comer en ensaladas y sus semillas tostadas funcionan como aperitivo.

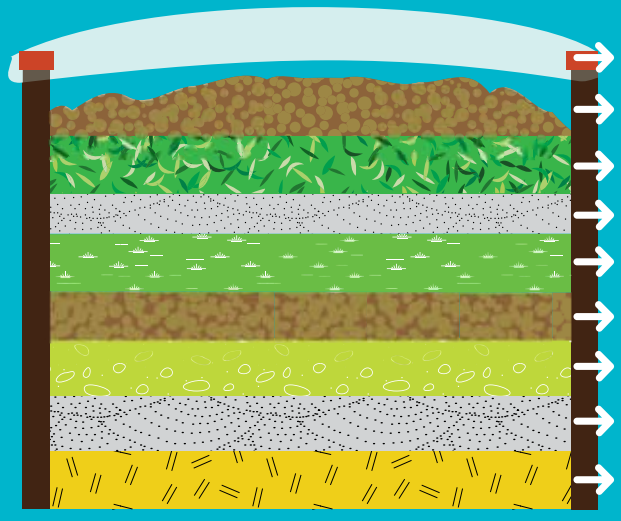
Cuidado: para comer, nunca deben usarse flores adquiridas a floristas o las que crecen al borde de una carretera, pues pueden estar contaminadas.

Cómo hacer compost

El compost es una materia orgánica oscura esencial para el desarrollo de los vegetales. Cuando se esparce como acolchado, facilita el nitrógeno y el humus al suelo. Para hacerlo en casa se pueden usar desechos orgánicos como bolsas de té, cáscaras de frutas y de huevos, trozos de papel periódico, pasto cortado y malas hierbas (antes de que produzcan semillas). Se recomienda no agregar a la preparación comida cocinada o restos con grasa, ya que pueden atraer insectos indeseables. Tampoco añadir demasiado material de una sola clase.

El recipiente de compost es habitualmente de madera, pero puede ser plástico. Debe medir 1.2 m de altura por 1 m² de base.

Existe un tipo de lombrices –californianas- que se utilizan como activadoras de compost, y pueden adquirirse en tiendas especializadas.



- Cubrir con una hoja de plástico y sostener con ladrillos.
- Finalmente, otra capa de caliza.
- Residuos de jardín como hojas o restos de poda.
- Añadir otra capa de activador del compostaje.
- Sobre la caliza, añadir una mezcla de pasto segado con material grueso.
- Intercalar capas de caliza para ayudar al proceso.
- Sobre eso, colocar los restos orgánicos mencionados.
- La siguiente capa debe ser de sulfato amónico, activador de compostaje o estiércol.
- En la parte inferior, colocar una base de material grueso como paja para permitir la circulación de aire.

El buen compostaje deberá estar listo en aproximadamente seis meses a un año. De acuerdo a como funcione el activador, tal vez a partir de los tres o cuatro meses. Para saber si está maduro, debe oler a tierra, dulce, verse negro y con textura de migajas.

Gráfico Mayra Meneses

Cursos de educación financiera

Clases de manejo (del dinero)

Para aquellos que viven al día con los gastos y les resulta cada vez más difícil pagar sus tarjetas, o para quienes nunca pueden ahorrar. Para todos ellos existen programas que ayudan a solucionar estos problemas. Nos sentamos en pupitres, sacamos punta a los lápices, tomamos clases de educación financiera y te contamos qué puedes esperar. **Por Martha P. Bolaños**

En nuestro país, sólo 47% de los propietarios de un auto cuentan con seguro; el 80% de los tarjetahabientes tienen problemas para pagar sus saldos; el 31% de la población gasta por encima de sus posibilidades económicas y sólo el 14% utiliza algún instrumento formal de ahorro. Estas son algunas cifras que muestran la escasa educación financiera entre la población. Si tú presientes que formas parte de alguna de estas estadísticas, y quieres dejar de hacerlo, existen diversas formas para corregirlo.

El punto de partida es decidirse sin pretextos de ningún tipo. Nadie nos enseña a usar el dinero de forma óptima. Tenemos que prepararnos. Uno de los obstáculos que la gente planta ante la intención de poner en orden su vida financiera es su ingreso bajo. Sin embargo, un ingreso alto no garantiza el éxito económico; ni uno bajo, el fracaso.

Muchos culpan a las crisis y devaluaciones de ser obstáculos para iniciar o continuar con una vida financiera ordenada. Pero sólo hay un responsable de esta situación: uno mismo. Se debe ser lo suficientemente honesto para aceptar que no se ha llegado a manejar de manera óptima el dinero por falta de responsabilidad o por carecer de las herramientas necesarias para hacerlo.

Conscientes de esta situación, entidades privadas, instituciones y autoridades financieras han creado una gran diversidad de programas con el objetivo de orientar a la gente sobre el uso adecuado del dinero, lo que al final se reflejará en una mejor calidad de vida general. Por ello, existen cursos presenciales y a distancia, libros, revistas y periódicos, dirigidos a personas con diferentes características. No es un impedimento a falta de conocimientos sobre finanzas; justamente ese material extenso es para cualquier persona, con o sin conocimientos, interesada en aprender o mejorar el manejo de su dinero.

Tomar la decisión no es fácil, implica un compromiso que debe seguirse hasta el final. El dinero siempre estará presente en nuestras vidas. Con eso en mente, iniciamos un trayecto en la mejora de las finanzas, antes de que lo inicies tú. Esto fue lo que encontramos en el camino.

Especialistas en el manejo patrimonial

Nuestro primer encuentro fue con el Taller de Finanzas Personales impartido por Financiero Personal, una consultoría especializada en manejo patrimonial. Se trata de un curso teórico práctico con una duración de 12 horas, distribuidas en dos fines de semana. A nuestra llegada, nos encontramos con un aula confortable, café, un grupo reducido de 20 personas y una carpeta voluminosa con el material para el taller. Al hojearla nos percatamos de que todo iba en serio.

"Es un taller básico", así lo define su creadora –quien es especialista en temas económicos y asesora en inversiones, además de tener una larga trayectoria en el sistema financiero–, pero no nos pareció tan elemental, pues abarca todos los ámbitos que están relacionados con la actividad financiera de las personas: tocan los temas que tienen que ver con el control del gasto, la creación o incremento del ahorro, los instrumentos y las estrategias de inversión, el manejo del crédito, la planeación del retiro y sus cuestiones fiscales, así como la necesidad de contar con un sistema de cobertura a través de la contratación de seguros que protejan el patrimonio. Este taller proporciona las herramientas necesarias para crear e incrementar el patrimonio, pero también nos ayudó a comprender que eso no sólo se logra con las inversiones, sino también a través de un negocio o comprando un bien inmueble, para lo cual es importante saber cuándo y cómo hacerlo.

Lo cierto es que el taller está dirigido a las personas que tienen capacidad de ahorro, tanto en el presente como en el futuro. Participa gente con una gran diversidad de profesiones (médicos, arquitectos, ingenieros) e incluso personas que tienen un negocio propio y desean separar las finanzas empresariales de las personales.

No podemos negar que fueron 12 horas de intenso trabajo y aprendizaje, muy buenos para tener una visión general de los retos que enfrentamos a lo largo de la actividad financiera.

El material que utilizan los alumnos del taller es muy dinámico y revelador. Los cuestionarios que deben resolver son un diagnóstico crudo y preciso de una situación económica personal; una especie de espejo de la realidad financiera que, por cierto, no nos ofreció ángulos que funcionaran como tranquilizadores. Pero no éramos los únicos, al ver el rostro de los demás cursantes nos percatamos que más de uno mostraba preocupación y asombro. Posiblemente porque algunos realmente tenían una mala salud financiera y otros se dieron cuenta de que no estaban haciendo las cosas tan bien como lo creían.

A pesar de que el material es bastante dinámico (pues incluye evaluaciones, historias reales e información general), creemos que faltaron más ejercicios prácticos. Finalmente, se trata de un taller, ¿no? Sin embargo, las horas de convivencia con un grupo reducido generó un ambiente de confianza que llevó a que se compartieran ideas e inquietudes de las que todos aprendimos. De hecho, algunos de los asistentes aprovecharon para exponer sus dudas personales, a las cuales la consejera financiera dio el espacio necesario para resolverlas, sugiriendo soluciones o herramientas que permitieran enmendar malas decisiones o vicios que afectan nuestras finanzas. Incluso el receso fue utilizado para seguir con la charla, acompañado de galletas y café. Quizá éste es un elemento distintivo del taller: el trato casi personalizado que te ofrece y que resulta evidentemente util ante las dudas.

El taller no sólo se remite a la presentación y conocimiento de los temas, sino que logra abordarlos con un gran alcance y profundidad en muy poco tiempo. También deja la expectativa de que sí hay soluciones para mejorar las finanzas personales con efectos positivos en todos los ámbitos de la vida, y para el resto de la vida; sólo hay que tener orden, responsabilidad y disciplina. Así, si estás interesado y cuentas con las posibilidades para tomarlo, puedes tener la seguridad de que al emplear lo que ahí aprendas, recuperarás ese desembolso en el corto plazo y con resultados positivos por el resto de tu existencia como consumidor.

Taller de Finanzas Personales

Encontrarás más información en financieropersonal.com, o al teléfono 5549 9812 de la Ciudad de México. Tiene un costo total de $2,875 pesos

Pros

- La consejera posee una gran experiencia y trayectoria en los mercados financieros.
- Con un lenguaje sencillo logra profundizar en cada tema.
- Deja una visión clara de cómo conformar un patrimonio sólido.
- Los días de taller no se contraponen con las actividades de la semana.
- Las anécdotas propias sirven de retroalimentación.

Contras

- Poco material didáctico para resolver en el taller.
- El tiempo para pláticas de retroalimentación es, en realidad, reducido.
- Pocas sesiones para abordar los temas.
- Sólo hay un receso, podrían ser dos y de menor duración.

31% de la población gasta por encima de sus posibilidades económicas

Únicamente el 2% se informa de manera constante acerca del uso de servicios financieros

Sólo 14% utiliza algún instrumento formal de ahorro

Sólo el 8% considera algún instrumento de previsión dentro de un presupuesto ideal

Sólo el 18% lleva el registro de deudas, gastos, ingresos y ahorro

Fuente: Encuesta sobre Cultura Financiera en México. Banamex-UNAM. 2008.

Banamex muestra interés

La siguiente experiencia que narraremos la tuvimos, en realidad, hace un año. Fue el Primer Encuentro de Educación Financiera, evento anual que organiza Educación Financiera Banamex, Saber Cuenta. Con tan sólo realizar una llamada quedamos inscritos de manera gratuita. Fue sorprendente ver que asistían al Centro de Convenciones de Banamex, en el DF, cerca de 1,500 personas de diferentes sectores sociales, edades y regiones del país: desde estudiantes, empleados y profesionistas independientes, hasta amas de casa.

Este sistema de enseñanza, más que dar respuestas o consejos financieros, lo que busca es que cada persona reflexione para que reconozca sus propias necesidades y analice las diversas opciones que tiene para satisfacerlas. Eso se logra a través de un programa de dos días que incluye conferencias, foros de discusión, talleres, presentaciones y exhibiciones.

Un año después, asistimos al Segundo Encuentro, cuyo objetivo fue darle una continuación al primero. En esa ocasión buscaron demostrar a los asistentes que la educación financiera no sólo es un asunto nuestro, sino también del entorno que nos rodea. Para ello, hablaron sobre la importancia de la educación financiera y la responsabilidad de todos los segmentos de la población (empresarios, instituciones financieras, público, maestros) para que ésta permee entre los distintos niveles de la sociedad.

Y así lo vimos cuando uno de los representantes de las instituciones bancarias subrayó durante su conferencia que el incremento en la morosidad es el resultado de la escasa cultura financiera que hay en la población. De igual forma, el sector educativo señaló que es fundamental que los mexicanos comencemos a ahorrar desde niños, ya que en la actualidad empezamos a hacerlo después de los 30 años de edad. Incluso manifestó la idea de integrar la educación financiera como una materia más en el plan de estudios de la educación primaria para que en el futuro sean adultos que no sólo logren el éxito profesional, sino también el financiero, pues hay personas que destacan en su profesión, pero no en su vida financiera.

También fue una experiencia gratificante escuchar a Muhammad Yunus, premio Nobel de la Paz 2006 y conocido como el "banquero de los pobres", quien es creador de los microcréditos en su país natal, India, logrando un gran éxito con este programa para combatir la pobreza. Incluso, Carlos Slim –nada menos que el hombre con más dinero en América Latina y el tercero más acaudalado del mundo– se alió con Yunus para otorgar microcréditos a los habitantes de regiones marginadas de México y del resto de América Latina.

Sin duda, estos encuentros son un complemento que permite visualizar que las finanzas personales forman parte de un contexto global, y aunque sean personales, intervienen otros elementos que debemos tomar en cuenta.

Encuentros de Educación Financiera

Si estás interesado en asistir al siguiente Encuentro de Educación Financiera, envía un correo a edufin@banamex.com. **¡Date prisa, es en este mismo mes!**

Pros

- Despiertan la necesidad de poner en orden las finanzas.
- Incluyen temas dirigidos a niños y a quienes tienen un negocio.
- Conferencias magistrales de personalidades internacionales.
- Se tratan temas actuales.

Contras

- Son dos días entre semana. Hay que considerarlo en las actividades cotidianas.
- No suben a su página de Internet las conferencia ni exposiciones.
- No se puede interactuar con los ponentes.
- No se habla de problemas específicos ni de cómo solucionarlos.

»Familia educada vive mejor

Los adultos somos responsables de que nuestros hijos tengan un mejor nivel de vida, por eso tratamos de que estudien en los mejores colegios. Pero olvidamos la enseñanza en el manejo del dinero. Y si los adultos carecen de educación financiera posiblemente lo hijos sigan sus pasos. Como en todos los ámbitos de la vida, los hijos replican los hábitos, costumbres y comportamientos –buenos y malos– de los padres. Por eso es importante que el familiar mejor organizado con su ingreso les proporcione los conocimientos sobre este tema. Contrario a lo que puede pensar la mayoría de los adultos, a los niños hay que inmiscuirlos en el uso del dinero a partir de que aprenden a sumar y restar.

Darles una "mesada" seria un buen inicio. Consciente de esa necesidad, la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financieras (Condusef), en su portal condusef.gob.mx, tiene una sección dirigida a los niños. De igual forma, el portal de Banamex tiene un espacio para los menores, quienes a través de personajes e historietas comienzan a incursionar en este tema que muchos adultos evitan.

En la pareja es importante que uno de los dos tome el control de los gastos, para lo cual ambos tienen que ser muy honestos y determinar quién es el mejor administrador del dinero. De esta forma podrán construir e incrementar su patrimonio sin fricciones.

En equipo, el trabajo fluye

Foto Archivo

Finalmente, nos inscribimos a los talleres que imparten BBVA Bancomer y el Museo Interactivo de Economía (MIDE), mismos que diseñaron y desarrollaron para el programa de educación financiera Adelante con tu Futuro. Consiste en dos módulos: Ahorro y Crédito, cada uno integrado por dos talleres. Los puedes tomar juntos o por separado si así lo prefieres, y el único requisito es que seas mayor de 18 años. Sólo fue necesario hacer una llamada telefónica para que quedara reservado el lugar (ni siquiera se requiere ser clientes de ese banco), además te dan a elegir la cede y el horario que más te convenga. Todo sin costo alguno.

Los cuatro talleres son impartidos por diferentes instructores en temas como Ahorro, Ahorro para el Retiro, Crédito y Salud Financiera. Cada uno de una hora de duración. Consideramos que son cursos de un nivel muy básico, por lo que no es necesario tener conocimientos sobre finanzas, ni nada que se le parezca. Sin duda son una buena opción para quien busca tener un primer acercamiento con el mundo de las finanzas personales. No obstante, su vasto material educativo es impresionante. Para cada taller nos entregaron un cuaderno de actividades, en donde viene la información relacionada con cada tema. El aprendizaje se apoya en videos, ejercicios interactivos y calculadoras de ahorro, inversión, tarjeta de crédito y ahorro para el retiro. A cada integrante se le proporciona una computadora para que pueda dar seguimiento a cada uno de los ejercicios del módulo.

Al término de los cuatro talleres nos entregaron un CD con toda la información impartida en éstos, incluyendo los videos, ejercicios interactivos y actividades, así como las calculadoras. Al final, pusieron a prueba nuestro aprendizaje a través de un cuestionario. Conocimos nuestra calificación cuatro semanas después (al menos, no reprobamos) y pudimos generar el certificado ingresando a la página adelantecontufuturo.com.mx. Sólo fue necesario teclear el usuario y la contraseña que nos proporcionaron al momento de inscribirnos. Ese certificado da derecho de inscripción a los talleres que se impartirán el próximo año, donde se verán temas más avanzados como hipotecas e inversiones. De hecho, es un requisito cursar los primeros cuatro talleres para continuar con los siguientes. Ese certificado también da derecho a solicitar una reducción de un punto porcentual en la tasa de interés de tarjeta de crédito (si es de BBVA Bancomer, claro).

Nos sorprendió ver que la asistencia se redujo a cinco personas, aunque la instructora comentó que esperaba a 15 participantes más. Eso indica, quizás, que por ser un curso gratuito no se le da la importancia necesaria.

Un inconveniente que detectamos es que difícilmente se profundiza si hay dudas personales. ¿El tiempo es muy reducido? Por otra parte, a pesar de que las instructoras están bien capacitadas para exponer el contenido de los talleres, dan la impresión de que carecen de una visión general y amplia en cuestiones financieras y económicas que les permita resolver asuntos que no están considerados en los talleres.

Efectivamente, estos talleres permiten tener un contexto muy general sobre los temas ahí tratados. Con todo y que el material y los dispositivos utilizados le dan cierto dinamismo, consideramos que se trata de una mera exposición de los temas, sin lograr despertar el interés y la conciencia de los participantes para corregir los errores que cometen.

Adelante con tu futuro

Si estás interesado en tomar estos talleres, puedes reservar tu lugar en el 01800 388 8761 o regístrate por Internet a través de la página: mide.org.mx/adelante/WebForm1.aspx

En un inicio, los talleres de BBVA Bancomer se impartían diariamente, pero sólo en las instalaciones del MIDE, ubicado en el centro de la Ciudad de México. No obstante, en los últimos meses entraron en operación cuatro sedes distribuidas en diferentes puntos del Distrito Federal: Lindavista, Satélite, Tulyehualco y Revolución San Ángel. Los horarios son de lunes a viernes, de 9 a 13:15 y de 15:00 a 19:15 horas. En el interior del país, tienen presencia en las siguientes ciudades: Cuernavaca, Guadalajara, Hermosillo, León, Monterrey, Morelia, Pachuca, Puebla, Querétaro, Tijuana, Veracruz, y antes de que concluya este año se anexará Mérida.

Pros

- Es muy básico, bueno para quien busca un primer acercamiento.
- El material es muy didáctico y valioso.
- La información del CD la puedes compartir con familiares.
- Sedes en diferentes punto de la Ciudad de México, facilitando su acceso.

Contras

- Algunos temas necesitan ser expuestos durante más de una hora; por ello, otros temas se sienten "comprimidos".
- No logran hacer conciencia del manejo del dinero.
- Difícilmente pueden tratarse dudas personales.
- Los temas son muy generales, sólo es informativo.

Educación Financiera
Es tu ganancia

Como anillo al dedo: Condusef invita a todo mundo a la Semana Nacional de Educación Financiera. Del 6 al 19 de octubre, días repletos de conferencias, foros, talleres y mucho más. Busca información en condusef.gob.mx

Con qué nos quedamos

Después de la larga travesía por los talleres y encuentros, algo nos queda claro: la educación financiera sí permite elevar la calidad de vida de las personas. Pero hay que dedicarle tiempo y recursos. Si al trabajo le destinamos más de ocho horas al día, ¿por qué no dedicarle una hora a la semana a organizar el fruto de nuestro esfuerzo: el dinero? La cultura financiera va más allá de realizar un consumo inteligente, que sin duda es el punto de partida, pues abarca muchos ámbitos de la vida en los que se desarrolla el ser humano. La capacitación, como en cualquier otra disciplina, requiere que sea constante, pues todo va evolucionando y hay que ir en la misma dirección y a la misma velocidad, de lo contrario se pone en riesgo la formación y crecimiento del patrimonio. No olvidemos que el dinero está presente antes de nacer y después de morir... Debemos hacer nuestro mejor esfuerzo para llevarnos bien con él.

Finalmente, la cultura financiera permite realizar un consumo razonado, conocer los instrumentos para alcanzar de forma idónea nuestros sueños, contar con un sistema de previsión para evitar que el patrimonio formado de esté en riesgo perderse y preparar un retiro placentero.

Por eso, ahora sabemos que hay que utilizar la tarjeta de crédito como medio de pago (esa es su razón de ser); hay que elegir el crédito hipotecario más conveniente de acuerdo con las características de cada persona y decidir si es conveniente cambiar el auto o tomar vacaciones, pero no ambas cosas. Porque también hay que aprender a priorizar las metas y a decir "no" cuando las circunstancias son adversas.

En efecto, es amplísima la gama de opciones para comenzar o perfeccionar tus conocimientos sobre el uso del dinero. Pero como has visto en estas páginas, no es inaccesible.

También en línea

Hay sitios especializados que te ofrecen una gran variedad de herramientas para mejorar tus finanzas personales. Estos son los mejores:

banamex.com.mx
El portal de Banamex te ofrece cursos en línea elaborados por Educación Financiera Banamex, en colaboración con el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM), la Universidad Iberoamericana (UIA) y el Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM). Son gratuitos y están segmentados de acuerdo con el nivel educativo de las personas.

adelantecontufuturo.com.mx
BBVA Bancomer también ofrece sus talleres en la modalidad a distancia: puedes tomarlos a través de Internet en el horario que más te convenga y desde cualquier lugar. Tienes el apoyo de un tutor en línea y la posibilidad de participar en foros y salas de chat.

condusef.gob.mx
La Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) también cuenta, en su portal de educación financiera, con un material muy valioso, extenso y ameno. Incluye secciones dirigidas a sectores específicos de la población (niños, jóvenes, adultos, familias y personas de la tercera edad).

profeco.gob.mx
¿No los conoces todavía? En el boletín 96 de la *Brújula de compra* ("Situación financiera del hogar") tenemos formatos de Excel que puedes bajar. Son muy útiles para llevar un registro de ingresos, gastos, ahorro y deuda, y para conocer la verdadera situación financiera de tu hogar. Los numeritos hablan.

Los otros interesados

Los medios de comunicación han mostrado un mayor interés en fomentar la cultura financiera, situación que se refleja sobre todo en la prensa escrita. Diarios de circulación nacional y varias páginas de Internet especializadas cuentan con una sección (diaria o semanal) de finanzas personales.

Revistas de finanzas personales

- **Inversionista.** Es la revista pionera en México sobre finanzas personales. Cada mes aborda temas relacionados con el manejo del dinero utilizando un lenguaje sencillo, pero con la convicción de que no sólo las inversiones financieras hacen crecer el patrimonio, de tal forma que se incluyen secciones para emprendedores y franquicias.
- **Dinero Inteligente.** Revista trimestral de reciente creación que aborda temas generales de finanzas personales.

Los portales que no debes dejar de visitar

- finanzaspracticas.com
- planeatusfinanzas.com
- doktordinero.com

Los libros que debes leer

- ***Cómo manejar tu dinero sin enloquecer en el intento*** / Adina Chelminsky, Editorial Planeta
- ***Cabrona y millonaria*** / Adina Chelmisky, Editorial Diana
- ***Finanzas personales equilibradas*** / Allen Klosowski, Editorial Trillas

Medidores electrónicos de presión arterial

Corazonadas bien medidas

Se trata de uno de esos inventos geniales que no reconoces hasta que, un buen día, alguien te rodea el brazo con esa tela (que comienza a inflarse y desinflarse sin aparente sentido) y te dice que tu presión arterial está fuera del rango: corazonada certera de que tu cuerpo no anda bien. Bueno, casi siempre certera. Te decimos qué baumanómetros electrónicos comerciales tienen exactitud médica y cuáles sirven sólo como buena referencia.

En mayo de 1867, el emperador de México, Maximiliano de Habsburgo, se encontraba en la ciudad de Querétaro, sitiado por 30 mil soldados republicanos. "...El emperador no había podido pegar los ojos. Para colmo, le había dado un ataque de disentería y unos dolores que las píldoras de opio del doctorcito Basch no alcanzaron a paliar...", narra Fernando del Paso en su novela histórica *Noticias del Imperio.* Al médico austriaco Samuel Siegfried Karl Ritter von Basch nunca se le ocurrió tomarle la presión al emperador. Y no es que Basch fuera malo en lo que hacía, simplemente aún no había inventado lo que hoy todos conocemos como baumanómetro.

El doctor Samuel Basch diseñó en 1881 el esfigmomanómetro, aparato pionero en la medición de la presión arterial. Basado en sus estudios sobre la circulación sanguínea, Samuel Basch, médico personal del emperador y quien lo acompañó hasta sus últimos momentos, incluidos los peores (como cuando Maximiliano supo que todas las esperanzas se habían agotado y que los republicanos lo fusilarían en el Cerro de las Campanas), promovió la visión de que la toma de la presión arterial tendría una función vital en el examen básico y rutinario de pacientes.

Hoy en día, ninguno de nosotros concibe una simple consulta médica sin que una enfermera nos tome la presión arterial. Y es que se trata de una de las atenciones médicas primarias más importantes para llegar a un diagnóstico certero. Aún más, alrededor de 16 millones de mexicanos que padecen hipertensión arterial tienen (o deberían tener) en el baumanómetro un aliado inseparable: los padecimientos cardiacos en México son responsables de la muerte del 44.7% y 44.1% de mujeres y hombres, respectivamente. Así que no hablamos de un producto menor. Se trata, más bien, del elemento que dentro de algunos años podría alcanzar el estatus de "indispensable" en el botiquín de primeros auxilios del hogar.

Si estás por adquirir un baumanómetro, ya sea por necesidad o prevención, qué bueno que llegaste a estas páginas: hay tantos modelos y algunos tan avanzados... Este estudio de calidad tiene la finalidad de explicarte la forma correcta de medición y los pasos a seguir para minimizar las variables que son responsabilidad de quien los usa. Por otro lado, te indicaremos a través de pruebas comparativas cuál de los baumanómetros electrónicos que puedes encontrar en el mercado nacional es el que tiene la mayor repetibilidad y emite mediciones más confiables sin importar cuántas veces lo utilices. Así, podrás hacer una buena elección y tener alrededor de tu brazo una de las mejores herramientas para cuidar tu salud y evitar, en lo posible, los desenlaces fatales. "...Les pediré que apunten al corazón. Yo mismo se los señalaré...", dijo Maximiliano al doctor Basch, mientras abría su larga, espesa y dorada barba en dos para apuntarse directo en el pecho.

La toma de la presión arterial es una de las atenciones médicas más importantes para llegar a un diagnóstico certero.

Lo que buscamos

Información al consumidor. Se verificó que el etiquetado presente en los baumanómetros y en su empaque mostrara la información, en español, requerida en la normatividad nacional vigente, como: denominación genérica del producto, razón social y domicilio fiscal del fabricante o bien del importador, país de origen, advertencias e información referente al uso y la conservación del producto. También se corroboró que los productos analizados contaran con un Instructivo de Operación, Mantenimiento y Verificación, además de una garantía, y que ésta contara con indicaciones claras, precisas y en idioma español, redactada en la forma que establece la Ley Federal de Protección al Consumidor. Si te interesa conocer todos los resultados que se desprendieron del estudio, como la información al consumidor y otras categorías, búscalos en nuestro sitio: revistadelconsumidor.gob.mx.

Acabados. Se verificó, por medio de inspección visual y prueba manual, que las muestras analizadas no presentaran aristas pronunciadas o filos punzo-cortantes que pudieran poner en riesgo la integridad física de los usuarios, así como posibles defectos en su ensamble, cambio de color del material en las partes que constituyen el cuerpo, faltantes o sobrandes de material, etc., que puedan desmeritar la presentación y calidad del producto.

Características físicas. Esta prueba tuvo como propósito verificar que las funciones y características que se indican en la información del producto estuvieran presentes en los baumanómetros, y que éstas operaran de acuerdo a lo indicado.

Veracidad en la medición. La finalidad de esta prueba fue conocer la capacidad del baumanómetro para proporcionar lecturas que coincidieran con el valor de presión arterial que, a través de un baumanómetro de columna de mercurio (calibrado) usado como patrón, midió un profesional en la materia.

El estudio

Analizamos 13 modelos diferentes de las 13 principales marcas de baumanómetros electrónicos de muñeca que se encuentran a la venta en el mercado nacional, en tiendas departamentales, de auto-servicio y especializadas del país, con precios que van desde los $625 hasta casi los $2,000.

Ficha técnica

Periodo de análisis: 6 al 28 de mayo de 2009.
Periodo de muestreo: 6 de mayo al 10 de julio de 2009.
Marcas/modelos analizados: 13/13
Pruebas realizadas: 150

Baumanómetros electrónicos (de funcionamiento automático) de muñeca

Desviación de la medición sistólica y diastólica: Muy Alta, Alta, Media, Mínima

Veracidad en la medición: Excelente, Muy bien, Bién, Regular

Sunshine Elebau Z46 (DW100 y DW200)

¡Gran veracidad de medición!

País de origen Taiwán

Características y funciones

→**Dimensiones (largo, ancho y profundidad)** 80 x 84 x 35 mm
→**Peso** 147.8 g
→**Circunferencia de la muñeca** No indica
→**Intervalo de medición de presión** No indica
→**Intervalo de medición de pulso** No indica
→**Precisión de presión** No indica
→**Precisión de pulso** No indica

Evaluación de desempeño

→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición**

Omron HEM650INT-CL

País de origen China
Garantía 5 años
(No indica: nombre, denominación o razón social / Marca, modelo o identificación / Establecimientos donde se puede hacer válida / Lugar donde se pueden obtener partes o componentes**)**

Características y funciones

→**Dimensiones (largo x ancho x profundidad)** 54 x 70 x 37 mm
→**Peso** 132.5 g
→**Circunferencia de la muñeca** 13.3 a 21.5 cm
→**Intervalo de medición de presión** 0-299 mm HG
→**Intervalo de medición de pulso** 40-180 latidos por minuto
→**Precisión de presión** ± 3 mm Hg
→**Precisión de pulso** ± 5% de la lectura

Evaluación de desempeño

→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición**

¡Gran veracidad de medición!

Microlife BP W100

País de origen China
Garantía 5 años
(No indica: nombre, denominación o razón social / Marca, modelo o identificación / Establecimientos donde se puede hacer válida / Lugar donde se pueden obtener partes o componentes**)**

Características y funciones

→**Dimensiones (largo x ancho x profundidad)** 68.5 x 70 x 35 mm
→**Peso** 130 g
→**Circunferencia de la muñeca** 13.5 a 21.5 cm
→**Intervalo de medición de presión** 30-280 mm HG
→**Intervalo de medición de pulso** 40-200 latidos por minuto
→**Precisión de presión** ± 3 mm Hg
→**Precisión de pulso** ± 5% de la lectura

Evaluación de desempeño

→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición**

Homedics BPW-101

País de origen China
Garantía 1 año

Características y funciones

→**Dimensiones (largo x ancho x profundidad)** 78 x 67 x 32 mm
→**Peso** 141.5 g
→**Circunferencia de la muñeca** 13.5 a 22 cm
→**Intervalo de medición de presión** 40-250 mm Hg
→**Intervalo de medición de pulso** 40-199 latidos por minuto
→**Precisión de presión** ± 3 mm Hg
→**Precisión de pulso** ± 5% de la lectura

Evaluación de desempeño

→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición**

Braun
BP3550

País de origen China
Garantía 2 años

Características y funciones
→**Dimensiones (largo x ancho x profundidad)** 65 x 84 x 33 mm
→**Peso** 170 g
→**Circunferencia de la muñeca** 13.5 a 20 cm
→**Intervalo de medición de presión** 0-320 mm HG
→**Intervalo de medición de pulso** 30-150 latidos por minuto
→**Precisión de presión** ± 3 mm Hg
→**Precisión de pulso** ± 5% de la lectura

Evaluación de desempeño
→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición** [♥][♥][♥]

Nebucor
HL-168B

País de origen Taiwán
Garantía 1 año

Características y funciones
→**Dimensiones (largo x ancho x profundidad)** 70 x 72 x 29 mm
→**Peso** 133 g
→**Circunferencia de la muñeca** 13.5 a 19.5 cm
→**Intervalo de medición de presión** 0-300 mm HG
→**Intervalo de medición de pulso** 40-199 latidos por minuto
→**Precisión de presión** ± 3 mm Hg
→**Precisión de pulso** ± 5% de la lectura

Evaluación de desempeño
→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición** [♥][♥][♥]

Iumed
WW1YB-3

País de origen No indica
Garantía 1 año
(No indica: nombre, denominación o razón social / Marca, modelo o identificación / Establecimientos donde se puede hacer válida / Lugar donde se pueden obtener partes o componentes**)**

Características y funciones
→**Dimensiones (largo x ancho x profundidad)** 76 x 83 x 38 mm
→**Peso** 137 g
→**Circunferencia de la muñeca** 13.5 a 19.5 cm
→**Intervalo de medición de presión** 30-280 mm HG
→**Intervalo de medición de pulso** 40-200 latidos por minuto
→**Precisión de presión** ± 3 mm Hg
→**Precisión de pulso** ± 5% de la lectura

Evaluación de desempeño
→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición** [♥][♥][♥]

Beurer
BC 16

País de origen No indica
Garantía No ofrece

Características y funciones
→**Dimensiones (largo x ancho x profundidad)** 81.8 x 68.8 x 30 mm
→**Peso** 140.4 g
→**Circunferencia de la muñeca** 13.5 a 22 cm
→**Intervalo de medición de presión** 0-299 mm HG
→**Intervalo de medición de pulso** 40-199 latidos por minuto
→**Precisión de presión** ± 3 mm Hg
→**Precisión de pulso** ± 5% de la lectura

Evaluación de desempeño
→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición** [♥][♥][♥]

Nissei
WS-820

País de origen No indica
Garantía 1 año
(No indica: nombre, denominación o razón social / Marca, modelo o identificación / Establecimientos donde se puede hacer válida / Lugar donde se pueden obtener partes o componentes**)**

Características y funciones
→**Dimensiones (largo x ancho x profundidad)** 71 x 63.5 x 33 mm
→**Peso** 128.3 g
→**Circunferencia de la muñeca** 12.5 a 21.5 cm
→**Intervalo de medición de presión** 0-300 mm HG
→**Intervalo de medición de pulso** 40-160 latidos por minuto
→**Precisión de presión** ± 3 mm Hg
→**Precisión de pulso** ± 5% de la lectura

Evaluación de desempeño
→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición** [♥][♥][♥]

Baumanómetros electrónicos (de funcionamiento automático) de muñeca (cont.)

Fore-Care SE-310A

País de origen Corea
Garantía No ofrece

Características y funciones
→**Dimensiones (largo x ancho x profundidad)** 70 x 70 x 39 mm
→**Peso** 140.3 g
→**Circunferencia de la muñeca** 13 a 21 cm
→**Intervalo de medición de presión** 20-300 mm Hg
→**Intervalo de medición de pulso** 40-199 latidos por minuto
→**Precisión de presión** ± 3 mm Hg
→**Precisión de pulso** ± 5% de la lectura
Evaluación de desempeño
→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición** [♥][♥][♥]

Citizen CH-671F

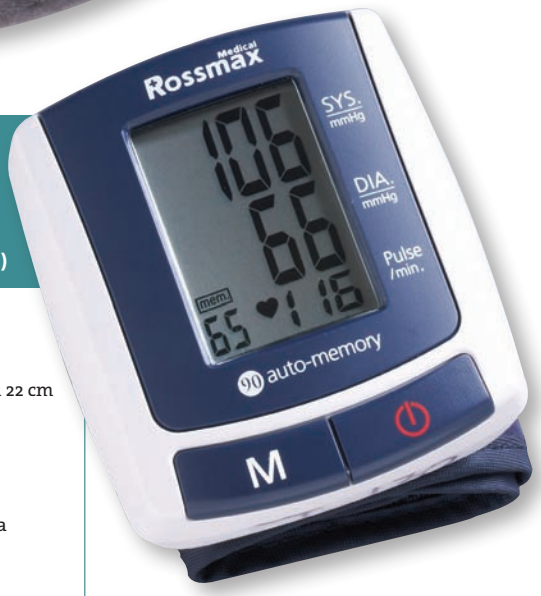
País de origen China
Garantía 1 año

Características y funciones
→**Dimensiones (largo x ancho x profundidad)** 80.5 x 58.7 x 23.5 mm
→**Peso** 122.5 g
→**Circunferencia de la muñeca** 13.5 a 19.5 cm
→**Intervalo de medición de presión** 0-280 mm Hg
→**Intervalo de medición de pulso** 40-180 latidos por minuto
→**Precisión de presión** ± 3 mm Hg
→**Precisión de pulso** ± 5% de la lectura
Evaluación de desempeño
→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición** [♥][♥]

Rossmax LF 150

País de origen No indica
Garantía 1 año
(No indica: nombre, denominación o razón social / Marca, modelo o identificación / Establecimientos donde se puede hacer válida / Lugar donde se pueden obtener partes o componentes)

Características y funciones
→**Dimensiones (largo x ancho x profundidad)** 79 x 72 x 30 mm
→**Peso** 137 g
→**Circunferencia de la muñeca** 13.5 a 22 cm
→**Intervalo de medición de presión** 40-250 mm HG
→**Intervalo de medición de pulso** 40-199 latidos por minuto
→**Precisión de presión** ± 3 mm Hg
→**Precisión de pulso** ± 5% de la lectura
Evaluación de desempeño
→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición** [♥][♥]



Pharmath 3002

País de origen Hong Kong
Garantía No ofrece

Características y funciones
→**Dimensiones (largo x ancho x profundidad)** 76 x 67 x 32 mm
→**Peso** 128 g
→**Circunferencia de la muñeca** 13.5 a 19.5 cm
→**Intervalo de medición de presión** 0-300 mm HG
→**Intervalo de medición de pulso** 40-200 latidos por minuto
→**Precisión de presión** ± 3 mm Hg
→**Precisión de pulso** ± 5% de la lectura
Evaluación de desempeño
→**Desviación de la medición sistólica**
→**Desviación de la medición diastólica**
→**Veracidad en la medición** [♥][♥]

Lo que encontramos

Fotos José Rodríguez

→Cuatro de las 13 muestras analizadas no indican el país de origen, incumpliendo el artículo 33 de la LFPC. Las nueve restantes **son de origen asiático,** es decir, que fueron fabricadas en países como China, Taiwán, Corea y Hong Kong.

→Tres de las 13 muestras analizadas no presentan garantía. Cinco de las 10 que sí lo hacen no indican en ella el nombre, denominación o razón social del fabricante o importador, marca, modelo o identificación del producto, ni los establecimientos donde se puede hacer efectiva.

→Todos los baumanómetros cuentan con su instructivo de operación, mantenimiento y verificación. La operación es generalmente sencilla, pero debes leer cuidadosamente el instructivo para no dañar el equipo y obtener una lectura correcta.

→Ninguno de los modelos analizados presentó defectos en sus acabados.

→Todas las muestras analizadas cuentan con una pantalla de cristal líquido (LCD); presentan la función de auto-apagado con periodos de 1 a 3 minutos y **requieren dos pilas "AAA"** para su operación; aunque no todos indican que éstas deben ser alcalinas, es recomendable usar de este tipo, ya que su vida útil es mayor y te servirá para tomar de 200 a 300 mediciones consecutivas (tomando una medición por día).

→La colocación correcta del baumanómetro es en la muñeca izquierda, a excepción del modelo **HEM-650INT-CL** de **Omron,** el cual permite que la posición sea indistinta: en la muñeca derecha o en la izquierda.

→Los modelos **Elebau Z46 (DW100** y **DW200)** de la marca **Sunshine** y **BP W100** de **Microlife** fueron los que exhibieron la mayor veracidad en las mediciones de presión arterial realizadas, tanto en la diastólica como en la sistólica.

→La variación de la medición de presión arterial baja (diastólica) y alta (sistólica) se consideró "mínima" cuando no fue mayor a 2 mm Hg (milímetros de mercurio, unidad utilizada para medir la presión); "media" cuando fue de 3 a 5 mm Hg; "alta" cuando fue de 6 a 7 mm Hg y "muy alta" cuando fue de 8 a 9 mm Hg.

Dado que la postura de medición y el grosor de los vasos sanguíneos pueden ser diferentes, el valor de la medición puede variar ligeramente entre el brazo y la muñeca, puntos en que tomamos la medición con el baumanómetro de columna de mercurio utilizado como referencia y el baumanómetro electrónico de muñeca bajo prueba, respectivamente. Por lo general, una diferencia de la presión arterial sistólica o diastólica de ±10 mm Hg, medida en una persona con buena salud, es aceptable.

→Los modelos **HEM-650INT-CL** de **Omron** y **BP3550** de **Braun** son los únicos que cuentan con un sensor de posición correcta del brazo para la medición de la presión arterial, que al parecer es un sensor de nivel, el cual ubica la posición del medidor sobre la muñeca a 45° con respecto a la horizontal (precisamente a la altura del corazón) para que el usuario promedio pueda visualizar y operar fácilmente el proceso de la medición.

→El modelo **BC16** de **Beurer** es el único que puede detectar, durante la medición, eventuales trastornos del ritmo cardiaco y en dado caso advierte al usuario después de la medición a través de un indicador visual.

→En general, los manuales de operación de los baumanómetros analizados indican que no son adecuados para personas con problemas del sistema cardiovascular, arritmias, problemas de irrigación o presión sanguínea demasiado baja, ya que pueden proporcionar valores erróneos. En todo caso, consulta a tu médico.

→Si quieres llevar un registro histórico de tus mediciones, el número de memorias que este tipo de productos presenta es importante: van desde las 30 hasta las 200 memorias para uno o dos usuarios. El modelo **CH-671F** de **Citizen** permite grabar hasta 90 mediciones de presión y pulso, por hora y día, e incluso puede proporcionar la media mensual de estos datos hasta por 12 meses.

→La precisión en las lecturas que ofrecen los productos analizados es igual para todos y es de ± 3 mm Hg para la presión sanguínea y de 5% de la lectura para el pulso.

→Algunos productos indican en su manual un periodo recomendado de recalibración. Es conveniente hacer caso a esta indicación y mandarlos a su centro de servicio transcurrido este tiempo. Por lo general, el tiempo recomendado para la recalibración, según el uso especificado, es de dos años.

→Los modelos **BPW-101** de la marca **Homedics** y **BC16** de **Beurer** son los únicos que presentan un indicador de "categoría de riesgo" según el rango de presión sanguínea, conforme a la clasificación del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos y el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, la cual es consistente con la clasificación establecida por la Organización Mundial de la Salud y la Comisión Coordinadora Nacional del Programa de Educación sobre Alta Presión Sanguínea. Esta clasificación indica lo siguiente:

Categoría de riesgo según el rango de presión sanguínea	Sistólica (mm Hg)	Diastólica (mm Hg)
Etapa "2" de hipertensión	≥ 160	≥100
Etapa "1" de hipertensión	140 ~ 159	90 ~ 99
"P", pre-hipertensión	120 ~ 139	80 ~ 89
Normal	< 120	< 80

Recomendaciones de compra

→Entre las recomendaciones que incluyen los fabricantes en sus instructivos está la de restringir el uso del producto solamente a las personas cuyo tamaño de muñeca se encuentre dentro del intervalo de longitud especificado en las características del producto, por lo que es recomendable que verifiques que la circunferencia del brazalete del producto que vas a adquirir sea la adecuada para la persona o personas que generalmente van a usar el baumanómetro.

→Si por algún padecimiento o trastorno físico la lectura de la medición de presión sanguínea se te dificulta, verifica el tamaño de los dígitos con los cuales se indica la medición en la pantalla, para que adquieras aquel que te permita una mejor y fácil lectura.

Paso a paso

Esta es la forma correcta de realizar la medición de la presión sanguínea con un baumanómetro electrónico de muñeca:

1. Coloca el baumanómetro sobre el lado interior de la muñeca de tu mano izquierda (a menos que el baumanómetro indique que puede hacer la medición en ambos brazos) a 5 o 10 milímetros de la línea que divide el brazo de la mano, de tal forma que la carátula del equipo quede hacia arriba, al igual que tu palma, la cual debe permanecer ligeramente abierta durante toda la medición.

2. Verifica que la irrigación sanguínea de este brazo no esté restringida por prendas demasiado estrechas; si es el caso, retíralas.

3. Ajusta el brazalete de tal forma que evite que se mueva, pero sin que esto provoque una presión apreciable en la muñeca.

4. Descansa el brazo en una mesa de tal forma que el baumanómetro quede al mismo nivel de su corazón y permita su operación y lectura de forma sencilla.

Si requieres más información sobre este estudio, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet revistadelconsumidor.gob.mx.

Recomendaciones de uso

→Evita hacer ejercicio, no fumes ni bebas café o bebidas alcohólicas 30 minutos antes de realizar la medición de tu presión sanguínea.

→Antes de la prueba, siéntate por lo menos cinco minutos (o más) con los pies bien asentados en el piso y la espalda apoyada de forma vertical y cómoda sobre el respaldo del asiento.

→Una vejiga llena puede llegar a modificar tu lectura de presión arterial. De ser necesario, evacúa y espera por lo menos 30 minutos antes de realizar la medición.

→No hables ni te muevas durante la medición, ya que este tipo de acciones pueden provocar lecturas erróneas.

→Dado que la tensión arterial aumenta con las bajas temperaturas, procura hacer la medición en un área en la que la temperatura ambiente se mantenga estable, preferentemente a 20°C.

→No realices mediciones continuas en una misma persona, ya que esto puede congestionar la circulación sanguínea y provocar datos erróneos. Espera por lo menos cinco minutos para tomar una segunda medición (no se recomienda más de dos lecturas consecutivas) y haz un promedio de los resultados.

Precios mínimos y máximos de baumanómetros en las ciudades de México y Zona Metropolitana, Puebla y Culiacán
(Precios levantados del 7 al 17 de julio de 2009)

Quién es Quién en los precios

	Ciudad de México y Zona metropolitana				Puebla				Culiacán	
Marca / Modelo / País de origen	Cadena	Precio único o mínimo	Precio máximo	Cadena	Cadena	Precio único o mínimo	Precio máximo	Cadena	Cadena	Precio único o mínimo
Citizen / CH-671F / China	COSTCO MEXICO	$899.23	$1,824.41	Sanborns	Distribuidora médica Águila	$1,040				
Homedics / BPW-101 / China	Sanborns	$949			Sanborns	$949				
Fore-Care / SE-310A / Corea	ISSSTE	$525.30	$845	Sanborns					Sanborns	$845
Sunshine / Elebau Z46 Taiwán	SORIANA	$844.90								
Pharmath / 3002 / Hong Kong	Bodega Aurrera	$615	$648.76	SORIANA	Walmart	$620	$648.80	SORIANA	SORIANA	$648.79
Microlife / BP W100 / China	COSTCO MEXICO	$865	$1.345	Sanborns	Proveedora Médica	$845	$1,050	Grupo Soluzam	Distribuidora Médica	$1,150
Omron / HEM-650INT-CL / China	COSTCO MEXICO	$999			COSTCO MEXICO	$999				
Braun / BP3550 / China	SEARS	$849								
Rossmax / LC 150 / No presenta	SEARS	$889	$955	Medical Center y Casa Ascher	Medical Center	$955				
Beurer / BC16 / No presenta	Sistemedica	$842.60	$900	Sistemedica	Respaldo Medico Integral	$865	$995	Proveedora Médica		
Nebucor / HL-168B / Taiwán	Farmacia San Isidro	$522	$736	Sanborns	Sanborns	$736			SORIANA	$599
Iumed / WW1YB-3 / No presenta	MAYPO	$848.50								
Nissei / WS-820 / No presenta	Sistemedica	$600	$650	GOM y Proveedor médico científico	Medic Mundo	$630	$960	Aratian Médica	Distribuidora Médica	$940

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la podrás solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01 800 468 87 22. Para cualquier duda envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Pacientes y tecnología: una relación íntima

El gadget o la vida

Bomba de insulina, glucómetro, marcapasos... **La tecnología se ha convertido en un soporte vital para los pacientes de ciertas enfermedades, que sin los modernos aparatos médicos quizá tendrían un destino diferente.** Hoy estas pequeñas máquinas se están adaptando cada vez más al organismo humano, hasta casi fusionarse con él.

Gráfico Roberto Paz

"Estoy convencido de que mi vida depende del desfibrilador. En dos ocasiones he estado en 'muerte médica'; he dejado de respirar y mi corazón se detiene durante algunos segundos. Desde hace cuatro años no he tenido ningún paro cardiaco, porque me implantaron un dispositivo que detecta cualquier ritmo demasiado acelerado y envía una señal eléctrica para corregirlo. La contraindicación es que no debo pasar a través de las puertas electrónicas de los aeropuertos, si lo hago el aparato se puede descompensar y poner en riesgo mi vida. Posiblemente hace 30 años, si la tecnología médica no hubiera avanzado, es muy probable que estuviera muerto." Pero Carlos Robles está vivo, ha cumplido los 74 años y muy pocas veces recuerda que en su cuerpo carga un aparato que regula su ritmo cardiaco y que prácticamente le permite existir. "¿Que si me la paso pensando en el desfibrilador? En absoluto. No lo siento, ni lo noto, casi nunca pienso en él", expresa el director de la empresa Planeación Estratégica.

Atado o liberado por un chip

Al igual que cuando se recibe el diagnóstico de una enfermedad, el paciente pasa por un proceso de duelo si el doctor le recomienda el uso continuo o de por vida de algún implemento médico para apoyar el tratamiento. "Primero viene la negación de usar este tipo de aparatos; después el enfermo experimenta una etapa llamada ambivalencia, en la cual lo atacan lapsos de coraje al reconocer que lo necesita, aunque a la vez se sienta seguro por tenerlo; finalmente, se da un estado de dependencia hacia el objeto, hay cierto miedo por no tenerlo consigo o deje de funcionar", explica Jannina Pilatowsky Vázquez, psicóloga clínica de la Escuela de Medicina de la Universidad Panamericana. De acuerdo con la especialista, esta dependencia, hasta cierto grado patológica, se da con mayor frecuencia en pacientes que tienen una autoimagen devaluada, se sienten en desventaja por tener que utilizar un implemento que los demás no necesitan, lo que les ocasiona ansiedad, estrés, miedo a ser rechazados o a verse o sentirse diferentes, incluso es posible que lleguen a tener más pensamientos relacionados con la muerte. Sin embargo, no todos los usuarios de tecnología médica llegan a este punto. "Quienes reciben apoyo médico, psicológico y familiar antes y durante su tratamiento, adquieren conciencia de su enfermedad, se interesan por comprender los mecanismos de su dispositivo y de forma automática se empiezan a adaptar a su nueva relación con el artefacto. ¿El resultado? Su seguridad y calidad de vida se elevan.

La biomédica tiene un plan

La revolución de la tecnología se filtró poco a poco desde los laboratorios y quirófanos y hasta el cuerpo humano con el propósito de trabajar por un mismo objetivo: recuperar la salud. "El principal objetivo es que los dispositivos de última generación se vuelvan más accesibles para el paciente; en segundo lugar, sean más imperceptibles a sus ojos (marcapasos, desfibriladores, bombas de insulina...), además que el proceso de su implantación sea mínimamente invasivo (sin grandes cirugías y periodos de recuperación) y que el paciente pueda vivir de forma amigable con el dispositivo, es decir, que éste se convierta en un gadget que lejos de angustiarlo, lo tranquilice", menciona Luis Fernando Fonseca, director general de Medtronic, compañía líder mundial en tecnología médica, para México y Centroamérica. La tendencia ya no es únicamente salvarle la vida al paciente, sino también mejorar su calidad de vida, que se reincorpore a su vida social, familiar y laboral sin que su enfermedad lo limite. En unos años la ingeniería médica logrará que los diabéticos no sólo puedan monitorear sus niveles de glucosa a través de su celular, blackberry o Internet, también compartir dicha información con su médico y recibir un diagnóstico más preciso por la misma vía. Esto es tan sólo un ejemplo del nivel de adaptación que puede surgir entre la tecnología y el paciente para salvar y mejorar sus vidas. ***—Montserrat Bustos***

Programados para salvar

The SimpleMed

Diseñado para los ancianos y los pacientes que tienen que cumplir un tratamiento copioso de pastillas. Se trata de un pastillero que una vez conectado a la línea telefónica es monitoreado por una central de operadores que te recuerdan la hora exacta en la que debes tomar tu medicamento(s). Sólo puedes abrir la compuerta con la dosis correspondiente. Si se te olvida, los operadores te llaman por teléfono para recordarte tu toma y no cuelgan hasta asegurarse de que lo hayas hecho. El plus de este aparato es que tiene un botón de pánico que puedes apretar en caso de que tengas alguna emergencia; un servicio médico llegará para salvarte. Lo puedes encontrar en la página asimplemed.com

Airstrip OB

Es una aplicación que tu ginecobstetra debe descargar si estás apunto de parir. Este software le permitirá al especialista monitorear tus signos vitales días antes del alumbramiento. Si presentas, por ejemplo, un cambio brusco en tu presión sanguínea que ponga en peligro tu vida o la del bebé podrá darte atención inmediata. Busca el link Airstrip OB en itunes.apple.com

Desfibrilador implantable

Es un dispositivo del tamaño de un reloj de bolsillo, compuesto por una pequeña computadora con batería. Se implanta bajo la piel, generalmente en el lado izquierdo o derecho del pecho, justo debajo de la clavícula. Si el paciente tiene un paro cardiaco, el dispositivo regula los latidos del corazón al tiempo que manda una alarma a la central de datos (vía satélite, línea telefónica o banda ancha) la cual se reenvía al cardiólogo, en ese instante se comunica con el paciente para proporcionarle el tratamiento que requiera o proponer una consulta de emergencia. Éste y otros aparatos están disponibles en medtronic.com.mx.

"El objetivo: un dispositivo que, lejos de angustiar al paciente, lo tranquilice."

Elige los tenis adecuados para tu actividad física

Con el ánimo por las suelas

Gráfico Javier Salomón Huerta y Víctor Manuel Gutiérrez

Los rigores del **futbol**, el **basquetbol** o simplemente **correr** son muy distintos y nuestro cuerpo los resiente de maneras diferentes. Por eso, necesitas el **calzado ideal** para cada uno de ellos. Aprende aquí a **elegir** un par de tenis con los **criterios adecuados**; además, te presentamos una breve historia detrás de la tecnología de los zapatos deportivos. **Por A.R. Sánchez**

Michael Jordan ganó seis campeonatos de la NBA. Michael Jordan ganó cinco veces el premio al jugador más valioso de la NBA. Jordan fue elegido 14 veces para el equipo de estrellas de la NBA. Novato del año. Bicampeón del concurso de clavadas. Jordan, el hombre de la década, el hombre que volaba, el todopoderoso, su majestad, Air Jordan. Sin embargo, si existe algo por lo que MJ (nos referimos a Michael Jordan; no a Michael Jackson) recibe más crédito que el merecido es por ser el primero en poner su nombre en unos zapatos tenis. En realidad, la idea de tomar algo tan intrascendente como un pedazo de neumático, convertirlo en parte de la personalidad de quien lo posee, venderlo con un precio más elevado y generar una industria multi-millonaria a su alrededor fue de otro basquetbolista. Su nombre: Chuck Taylor.

Indirectamente, un tipo de nombre Charles Goodyear (sí, el de los neumáticos) les regaló a Jordan y a Taylor su primer par de zapatos tenis, aunque Goodyear ni siquiera llegó a conocer lo que era el basquetbol. Charles nació en 1800 y murió en 1860, más de tres décadas antes de que un profesor de educación física canadiense de nombre James Naismith inventara las reglas de lo que hoy conocemos como baloncesto. De cualquier manera, él le regaló al mundo el primer par de tenis mientras estaba encerrado en una mazmorra –cumpliendo una condena por moroso–, y experimentaba con formas de quitarle las cualidades pegajosas al caucho. Años después de aquella estancia en la cárcel, Goodyear descubrió la vulcanización y, para cuando Naismith inventó el baloncesto, más tardó en explicar las reglas que esos zapatos con suela de caucho en aparecer recorriendo las duelas.

Según registros, los tenis comenzaron a venderse comercialmente a principios del siglo XX. Para 1920, Converse, Spalding, B.F. Goodrich y la U.S. Rubber fueron los primeros fabricantes del novedoso producto. El mismo Chuck Taylor, un don nadie hasta ese momento, usaba Converse en 1917 para jugar baloncesto en su preparatoria. Cuatro años después, Chuck ya trabajaba para esa misma compañía zapatera. En 1923, luego de rediseñar por completo los zapatos, su nombre comenzó a aparecer en el modelo de tenis que a la fecha seguimos utilizando y conocemos por el nombre Converse Chuck Taylor All-Stars.

Gracias a Chuck, los tenis –y el mismo baloncesto– tuvieron un apogeo a lo largo de los Estados Unidos e incluso a nivel internacional. Para 1966, dos años antes de que el ex basquetbolista se jubilara y tres antes de que muriera de un infarto, Converse poseía 80% del mercado de zapatos deportivos. Pero con la muerte de Taylor, la marca comenzó a perder el ímpetu a lo largo de la década de 1970, al grado de declararse en quiebra en 2001.

"Los tenis se convirtieron en algo más parecido a un auto y menos parecido a unos Converse."

También por ahí de los años 70, Philip Knight y Bill Bowerman, un atleta y un entrenador respectivamente, fundaron Blue Ribbon Sports, una compañía distribuidora de los tenis japoneses Onitsuka Tiger. Para 1971, Blue Ribbon lanzó su propio modelo de tenis: los zapatos Nike –bautizados en honor de la diosa griega de la victoria: Niké–, mismos que presentaron por primera vez el ahora famoso logo Swoosh. Siete años después, Blue Ribbon Sports se rebautizaría como Nike y patrocinaría a su primer atleta –el tenista profesional rumano Illie Nastase– dando inicio a una tradición comercial en el mundo de la indumentaria deportiva. Al poco tiempo, Nike tenía la mitad del mercado estadunidense de calzado deportivo en sus manos. Y Jordan estaba a cuatro años de redefinir el valor de los tenis.

Los Air Jordan –nombre con que se le conoció a los tenis que utilizaba Michael y que terminó por convertirse en una submarca de Nike– cambiaron por completo el modo en que la gente piensa en el calzado deportivo. Antes, tener un buen par de zapatos para ejercitarse era algo útil. A partir de entonces, se convirtió en algo necesario, incluso si no hacías ejercicio. La campaña publicitaria de los Air Jordan se enfocaba en demostrar las capacidades atléticas del número 23 de los Bulls de Chicago, seguidas de una frase: "It's gotta be the shoes" ("Deben de ser los zapatos"). Naturalmente, muchos cayeron en la tentación de comprarlos (y descubrieron que, ni con unos tenis carísimos, mejoraban su nivel). La euforia llegó a tal grado que existen reportes de múltiples asaltos en que al maleante –pistola en mano– le importaba hacerse de sólo un artículo de su víctima: los tenis.

Sin embargo, la tecnología no era una mentira. "Las casas comerciales que hacen zapatos tenis han encontrado una ergonometría adecuada para el pie", explica el

Deportista, a tus zapatos

Basquetbol

Los expertos dicen:
se necesita de un calzado ligero que permita un movimiento más veloz y con una extraordinaria amortiguación en la parte central y lateral del pie. "En el basquet, al impulsarse hacia arriba, el tobillo debe protegerse, y por eso intentamos darle ese soporte con la bota", explica Alejandra Castillo, de Nike. Pero eso no es todo: "Para no dejar rastro en la superficie de juego, la suela requiere de ciertas propiedades", agrega Rafael Macías, de adidas.

El médico dice:
"Deben tener soporte, la contrahorma –que es la parte posterior– debe ser rígida y la superficie de contacto sobre el piso la mayor posible", explica el doctor ortopedista Jesús Solís González, es decir, mientras mayor sea la suela, mejor. Con respecto a la bota, es preferible que llegue por lo menos 10 cm por arriba del talón.

Correr

Los expertos dicen:
se necesita mucha amortiguación en talón y antepié, explica Rafael Macías. Es importante que las suelas estén reforzadas en las zonas de mayor desgaste, que tengan ventilación y características para adaptarse a la pisada del corredor. También debe vigilarse que el calzado reduzca la sobrepronación (que el pie gire excesivamente hacia adentro al correr). "Peso, amortiguación, tecnología y comodidad", coincide Alejandra Castillo.

El médico dice:
es muy importante primero definir en qué superficie se va a correr. Quien sale a correr a la calle debe pensar en zapatos duros. "El tenis debe ser más rígido cuando corres en el pavimento y debe tener la mayor cantidad de amortiguadores o cápsulas de aire", dice el doctor Solís, antes de recomendar los tenis con bomba que se ajustan a la forma del pie, pues éstos amortiguan el impacto y son más amigables con las rodillas y la cadera.

Fotos José Rodríguez

Agradecemos las facilidades otorgadas por adidas y Martí

Tenis con dedos

La marca de zapatos deportivos Vibram inventó un modelo, llamado **FiveFingers** (cinco dedos), el cual te permite andar como si estuvieras descalzo. La idea es encontrar una mayor agilidad y equilibrio, al volver a la forma en que corríamos libremente cuando éramos niños. Según la compañía, los zapatos son ideales para deportes al aire libre, como escalar y correr a campo traviesa. Sus materiales ligeros los hacen ideales para deportes como el kayak y rappel, sin embargo, no cuentan con algunas características de firmeza y soporte que se recomiendan para otras actividades.

A colgar los tenis

¿Cuándo conviene comprar unos zapatos nuevos?

No existe una regla fija para determinar cuándo necesitan sustituirse unos tenis, pero, de acuerdo con los representantes de adidas y Nike, alguien que corre diariamente debe pensar en comprar un par nuevo entre los seis y ocho meses. El resto de los deportistas tendrán que fijarse en el desgaste de la suela, la sensación de amortiguación y soporte, o incluso si provocan alguna molestia. Además, recomiendan hacerse un análisis de pisada en tiendas deportivas para saber qué tipo de desgaste será más común en nuestros zapatos dependiendo de nuestra pisada.

El ortopedista Jesús Solis no concuerda con los voceros de las compañías deportivas: "A los maratonistas a veces les sirven unos mismos tenis para dos o tres maratones, pensando en que entrenan entre siete y 21 kilómetros varias semanas y luego se van a competir", asegura. De cualquier manera, cambiar los tenis cada ocho meses no es algo obligatorio. "A lo mejor por la cuestión comercial", bromea el médico. "Es igual que tu coche: ¿lo tienes que cambiar antes de los 40 mil kilómetros?"

¿Sabías que... el nombre de la marca japonesa Asics proviene del acrónimo del latín *anima sana in corpore sano:* mente sana en cuerpo sano?

Los zapatos deportivos se han especializado en cada una de las distintas disciplinas en que se utilizan. Aprende en qué debes fijarte antes de comprar los tuyos.

Futbol

Los expertos dicen:
"Hay que fijarse en dónde se localiza la lengüeta, pues cada jugador se acomoda distinto", explica la publirrelacionista de Nike. Incluso pueden conseguirse zapatos sin costura alguna a fin de evitar un mal contacto con el balón al patearlo. "También se requiere de un excelente agarre al terreno", explica Macías, por lo que también es importante fijarse en el tipo de suela (con o sin tachones), según el lugar en que planeemos utilizarlos.

El médico dice:
según la superficie en que se juegue, debe elegirse el zapato con los tacos adecuados. "Hay de nueve o 12 pinchos para que tengas mayor agarre", explica el traumatólogo. "Se recomienda que el arco interno tenga buena elevación para que el paciente no 'prone' el pie (*que gire el tobillo hacia adentro*) y se incremente la probabilidad de un esguince." agrega.

Caminata

Los expertos dicen:
de acuerdo con Rafael Macías, de adidas, al comprar unos tenis para caminar deben buscarse elementos que proporcionen mayor estabilidad en la pisada, así como resistencia a la abrasión en las partes de la suela con mayor desgaste. Alejandra Castillo, de Nike, sugiere buscar un zapato ligero o alguno que esté diseñado para correr, pero aclara que no debe utilizarse un tenis cualquiera, pues puede derivar en lesiones, al no existir un zapato que cumpla con los requisitos para usarse por igual en todos los deportes.

El médico dice:
quienes caminan en pistas con grava o de tartán deben pensar en tenis menos duros, pues el mismo material sobre el que andan ayuda a la amortiguación. "No se requiere tanta amortiguación ni rigidez porque ya se tiene dentro de la pista", explica el ortopedista. Estos tenis también son útiles para hacer otros ejercicios de bajo impacto.

El doctor Jesús Solís González, ortopedista y traumatólogo del Hospital Ángeles del Pedregal de la ciudad de México. Desde entonces, el mercado del calzado deportivo se convirtió en una constante carrera por incluir la mejor tecnología, el mayor número de amortiguadores, el gel que mejora más el desempeño... En pocas palabras, los tenis se convirtieron en algo más parecido a un auto y menos parecido a unos Converse. Pero, de acuerdo con el doctor Solís, esos "autos" pueden llegar a disminuir las lesiones hasta en 80% y mejoran el rendimiento de quien se los pone. Incluso los modelos más horripilantes. "Puede ser grotesco, pero si los tocas, puedes ver que es un tenis con un buen soporte, una suela volada, talón, bombas de aire o de gel y amortiguadores, que hacen que el impacto se reduzca de manera importante y el pie tendrá un confort adecuado dentro de este zapato", explica el ortopedista.

Sin embargo, esta revolución no ocurrió espontáneamente. "El auge en la investigación biomecánica y de tecnología deportiva tiene su origen en la cercanía de los atletas con las marcas", explica Rafael Macías, especialista en mercadotecnia de marcas en adidas México. Los deportistas de alto rendimiento externan sus necesidades, dando inicio a investigaciones tecnológicas que derivan en suelas, amortiguadores y materiales que terminan en manos, o más bien, pies, de consumidores comunes y corrientes como nosotros. "El consumidor necesita mayor comodidad y tecnología", concuerda Alejandra Castillo, gerente de relaciones públicas de Nike en México. De hecho, en una ocasión alguien envió un oso de peluche a las oficinas de Nike en Portland, EU, acompañado de una carta que pedía que replicaran la sensación de pisar un muñeco de felpa en unos tenis. "Sé que les sirvió mucho para buscar una sensación de comodidad en la planta del pie", dice Alejandra. Pero toda esa comodidad y bolsas de aire no son nada baratas.

"Los tenis pueden llegar a disminuir las lesiones hasta en 80% y mejorar el rendimiento del deportista."
—Doctor Jesús Solís

De acuerdo con un estudio publicado por la National Sporting Goods Association, el precio promedio de los tenis aumentó 13% entre 2003 ($39.46 dólares) y 2008 ($44.57 dólares), pero al mismo tiempo, 2008 ha sido el segundo mejor año en ventas de la categoría ($17.2 mil millones de dólares), sólo superado por 2007, que consiguió la marca histórica de $17.5 mil millones de dólares. Es innegable: los consumidores queremos tenis caros. Después de todo, no sólo estamos comprando un zapato con suela de caucho; estamos comprando amortiguadores, gel, tecnología de aire y demás mejoras biónicas. Ojalá que también pudieran incluir un poco del talento de su majestad, Air Jordan.

Gráficos Mónica Miranda

Radiografía de los servicios: fumigación

CONSUMO INFORMADO

Tiempo de exterminio

Pocas cosas son tan molestas (e insalubres) como tener visitas no programadas de bichos, arañas y alimañas. Además de ser una experiencia muy desagradable encontrar una cucaracha o un alacrán en tu hogar, las plagas cargan consigo enfermedades y son agentes de contaminación que tendrás que eliminar.

Por Alma Beade Ruelas

Alemana, americana, oriental, australiana, con banda café o café ahumado. No, no se trata de un campeonato con selecciones internacionales de futbol ni de un concurso de belleza, sino todo lo contrario. Estos son los tipos de cucarachas que invaden los hogares mexicanos.

Además de las cucarachas, las hormigas, seguidas por las moscas y los ratones, son las plagas más comunes que invaden una casa habitación, pero a esto le podemos sumar arañas, moscos, pulgas, chinches. Ninguna es agradable. Y dar un zapatazo muchas veces no es suficiente para controlar a un ejército de invasores, por lo que es necesario fumigar.

"Las empresas fumigadoras son una alternativa para controlar las plagas por medio de la aplicación de plaguicidas y, según sea el caso, la utilización de instrumentos mecánicos", comenta el médico veterinario Alejandro Bravo Rangel, presidente de la Asociación Nacional de Controladores de Plagas Urbanas, AC (ANCPU), la cual integra a mil 500 empresas.

Sabemos que lo que menos quieres es tener por más tiempo a estas plagas rondando por tu casa, pero antes de contratar el servicio de una fumigadora, conoce tus diferentes opciones. No todas exterminan igual.

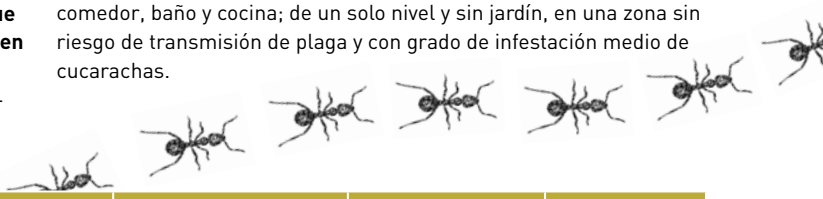
→**92%** de las empresas utiliza plaguicidas con nivel de toxicidad ligero.

¿Cuánto cuesta?

En esta ocasión te presentamos los resultados obtenidos en 49 de las 72 empresas del servicio de fumigación o control de plagas que entrevistamos telefónicamente, el resto (23) lo puedes consultar en profeco.gob.mx en la sección Brújula de Compra.

Las 49 compañías cuentan con licencia sanitaria y utilizan plaguicidas de uso urbano registrados en Cofepris.

Para una vivienda de 70 m², habitada, con dos recamaras, sala-comedor, baño y cocina; de un solo nivel y sin jardín, en una zona sin riesgo de transmisión de plaga y con grado de infestación medio de cucarachas.



Estado	Empresa	Valoración física previa	Aplicaciones	Periodo entre aplicaciones (días)	Reporte o certificado del servicio	Precio por aplicación	Precio servicio completo
Distrito Federal	Fribel	Sí	1		Sí	$219 (1)	$219
	MIP Control de Plagas	Sí	1		Sí	$600	$600
	Fumigaciones Profesionales CAB	Sí	2	30	Sí	$345	$690
	BSD Control Integrado de Plagas	No	2	45	Sí	$380	$760
	Ecsam Ecología y Salud Ambiental	Sí(2)	2	15	Sí	$403	$805
	Preyfer	No	3	30	Sí	$288	$863
	Central de Control de Plagas	No	3	15	Sí	$345	$1,035
	Fumigaciones Mexi	Sí	3	15	Sí	$345	$1,035
	Fumigenio	Sí	3	25	Sí	$345	$1,035
	Rocío Aurora Narváez Lugo y/o Narvatec	Sí	3	20	Sí	$345	$1,035
	Fumi Quetzal México Control Integral de Plagas	Sí	2	15	Sí	$520	$1,040
	Lume Fumigaciones y Mantenimiento en General	No	3	15	Sí	$383 (1)	$1,150
	Fumitecni Industria	No	3	30	Sí	$403	$1,208
	Control de Plagas Ogosa Roma	Sí	2	30	Sí	$690	$1,380
	Control Integral de Plagas	Sí	3	30	Sí	$460	$1,380
	Fumigaciones Inteligentes	No	3	20	Sí	$460	$1,380
	Fumigaciones Insectil	No	3	30	Sí	$546	$1,639
	Fumixterm	Sí	3	30	Sí	$690	$2,070
	Ambiente Saludable	Sí	3	15	Sí	$748	$2,243

¿Cuánto cuesta? (continuación)

Estado	Empresa	Valoración física previa	Aplicaciones	Periodo entre aplicaciones (días)	Reporte o certificado del servicio	Precio por aplicación	Precio servicio completo
Edo. Méx.	COFAN	Sí	5	30	Sí	$403	$2,013
Jalisco	Fumi-Hogar	No	1		No	$299	$299
	Fumigaciones Gutiérrez	No	1		Sí	$345	$345
	Fumiguexpress	No	1		Sí	$375	$375
	Fumigaciones Amezdy	Sí	2	30	Sí	$300	$600
	Fumatox Control de Plagas (3)	No	2	30	Sí	$345	$690
	Fumigadora El Águila	Sí	2	30	Sí	$345	$690
	Proteger	Sí	2	30	Sí	$345	$690
	Ecotipo Control de Plagas	Sí	2	28	Sí	$350 (1)	$700
	Sanea Control de Plagas	Sí	2	30	Sí	$400	$800
	Fumiagro Osarpe	Sí	2	30	Sí	$403	$805
	Fumigaciones Sainz Sainz	No	2	21	No	$450	$900
	Assesorar	No	2	28	Sí	$460	$920
Nuevo León	Biopest	No	1		Sí	$450	$450
	Bugsoft	Sí	2	14	Sí	$275 (1)	$550
	Termi Max	No	3	20	Sí	$300 (1)	$600
	Ravena	Sí	1		No	$800	$800
	Fumigaciones Zero	Sí	2	15	Sí	$403 (1)	$805
	Arce Control de Plagas	Sí	2	30	Sí	$460	$920
	Fulmax	No	2	40	Sí	$495 (1)	$990
	Fumigaciones JC	No	2	30	No	$518	$1,035
	Por Fin Solución en Plagas	No	3	30	Sí	$483 (1)	$1,449
	Fumimundo (Francisco Javier Rosas Carmona)	Sí	3	7	Sí	$575 (1)	$1,725

→**86%** emplea sustancias que no dejan mancha →**69%** usa plaguicidas que despiden olor desagradable →**86%** aplica el plaguicida en todas las áreas dentro de la casa →**84%** ofrece de una a dos aplicaciones adicionales sin costo, siempre y cuando las personas hayan seguido las recomendaciones de la empresa.

¿Cuánto cuesta? (continuación)

Estado	Empresa	Valoración física previa	Aplicaciones	Periodo entre aplicaciones (días)	Reporte o certificado del servicio	Precio por aplicación	Precio servicio completo
Qna. Roo	Fumigación Especializada	No	2	15	Sí	$185 (1)	$370
Yucatán	Stoplagas Urbanas	Sí	1		Sí	$280	$280
	Vifer Control Profesional de Plagas	No	1		Sí	$330	$330
	Ecología y Plagas	No	1		Sí	$525	$525
	Bio Protección	Sí	2	21	Sí	$460 (1)	$920
	Eco control	Sí	3	120	Sí	$316 (1)	$949
	Copla	Sí	3	15	Sí	$460	$1,380

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada del 7 al 17 de julio 2009. Precios incluyen IVA. En algunos casos se consideró el máximo número de aplicaciones y el máximo número de días de espera entre cada aplicación. (1) El precio por aplicación es un promedio. Algunas empresas cobran una tarifa para la primera aplicación y otra para las subsecuentes. Otras proporcionaron un rango o una tarifa total. (2)Cobran $150 por la valoración física sino se contrata el servicio. (3) Los precios fuera del área metropolitana se incrementan entre 10% y 15%. →La selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. Es decir, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.

→Otros factores que influyen en el precio son el tamaño de la vivienda (94%), si ésta cuenta con jardín (84%) y el tipo de plaga (88%).
→Algunos establecimientos ofrecen pólizas de servicio anual con aplicaciones mensuales, trimestrales, semestrales o anuales. El presidente de la ANCPU puntualizó que una póliza equivale a un servicio de mantenimiento permanente y resuta ser una buena opción para un servicio de control de plaga preventivo, más que correctivo.
→Lo recomendable es contratar primero una póliza de servicio correctivo y posteriormente una póliza, al menos trimestral, para prevenir un contagio de plaga.

→ Viviendo con el enemigo

En un servicio de control de plagas se utilizan productos o sustancias tóxicas que manejadas por especialistas no implican un mayor riesgo. No está de más que consideres lo siguiente:

→Antes

- Analiza y compara varias opciones.
- Prefiere establecimientos con licencia sanitaria y contrato de adhesión registrado ante **Profeco.**
- La empresa debe visitar previamente la vivienda antes para identificar el nivel de infestación y su origen. Además podrá definir el tipo de técnica, plaguicida y número de aplicaciones.
- Pregunta sobre qué objetos requieren protegerse antes del servicio. Retira o guarda alimentos, juguetes, ropa y utensilios de cocina, entre otras cosas.
- Las mascotas son muy sensibles a los plaguicidas, trata de tapar peceras y sacar animales domésticos, así como sus alimentos y accesorios.
- Realiza la limpieza de tu vivienda. Una vez que se haya aplicado el producto, no se recomienda hasta después de 24 horas.
- Evita mover los muebles u objetos para no propagar plagas.

Identifica los lugares de mayor incidencia de plaga.

- Pregunta si puedes estar presente al realizar el servicio o cuánto tiempo después puedes ingresar.
- Investiga los plazos, cobros, exclusiones y penalizaciones a las que te sujetarás en determinado caso.

→Durante

- Solicita que se identifiquen como parte de la empresa contratada.
- Deben contar con equipo de seguridad: overol, guantes, mascarilla, casco, googles.
- Si vas a estar presente, sigue las indicaciones del personal.

→Después

- Deben entregarte un reporte con tipo de plaga, producto utilizado, dosis, nivel de toxicidad, antídoto en caso de intoxicación, recomendaciones y los datos del técnico que realizó el servicio, entre otros.
- Solicita factura o recibo por el servicio realizado. Consérvalo para posibles aclaraciones.

No permitas que dejen envases vacíos o con remanentes del producto aplicado.
Pide que te indiquen el día y hora de la próxima aplicación.

Mi casa no es tu casa

Algunas invasiones de insectos se pueden controlar con insecticidas domésticos. Estos son sus precios:

Marca	Tipo	Presentación	Precio mínimo ($)	Precio máximo ($)	Diferencia ($)	Diferencia (%)
H-24	Poder fulminante	Bote 342 g	$24.90	$51.95	$27.05	109%
Baygon	Contra cucarachas	Bote 400 ml	$28.07	$50.95	$22.88	82%
Raid	Casa y jardín	Bote 305 g/ 400 l	$20.19	$50.95	$30.76	152%
Raid	Mata bichos	Bote 254 g/ 400 ml	$36.00	$49.70	$13.70	38%
H-24	Mata cucarachas	Bote 342 g	$22.13	$48.99	$26.86	121%
H-24	Casa y jardín	Bote 372 g	$24.90	$48.95	$24.05	97%
Raid	Mata bichos	Bote 285 g	$38.00	$47.38	$9.38	25%
H-24	Mata moscos y mosquitos	Bote 342 g	$23.07	$42.90	$19.83	86%
Baygon	Casa y jardín	Bote 400 ml	$21.75	$36.99	$15.24	70%

Fuente Programa Quién es Quién en los Precios. Recabados del 13 al 17 de julio de 2009.

Toxicidad

La etiqueta de estos productos debe mostrar, mediante un color, su categoría toxicológica de acuerdo con la clasificación de la Organización Mundial de Salud:

Rojo. Extremadamente tóxico.

Amarillo. Altamente tóxico.

Azul. Moderadamente tóxico

Verde. Ligeramente tóxico

- En caso de tener algún malestar por sobrexposición acude o lleva al paciente con el médico y muéstrale la etiqueta del producto en cuestión.
- El Servicio de Información Toxicológica (Sintox) de la Asociación Mexicana de la Industria Fitosanitaria AC (Amifac) orienta en caso de intoxicación accidental por insecticidas, tiene un servicio gratuito las 24 horas del día, los 365 días del año, en los teléfonos 5598 6659 o 5611 2634 en el DF y 01 800 00 92800 en el resto dela República.

Toma el control

En la mayoría de los casos su implementación depende del tipo de plaga y su densidad. A continuación te explicamos con más detalle:

Entre las diferentes técnicas para la aplicación de plaguicidas, están las siguientes:

Técnica	Descripción
Aspersión (la más común)	Aplicación líquida fraccionando el volumen en gotas.
Cebos	Mezcla de ingrediente activo con alimentos.
Nebulización (en lugares poco accesibles)	En partículas muy pequeñas suspendidas en el aire, creando una atmósfera en frío.
Gel (en lugares específicos)	En forma de pasta con sustancia activa.
Termonebulización (en lugares poco accesibles)	Mezcla de insecticida con combustible, creando atmósfera en caliente.
Espolvoreo (listos para su uso en superficies)	Polvos que llevan el ingrediente activo disperso.

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo con información de la OMS.

65% de las compañías fumigadoras cuenta con un seguro de protección civil, el cual brinda protección a la empresa si un tercero le exigiere indemnización por daños.

A dónde acudir

- En caso de un mal servicio que ponga en riesgo tu salud, notifícalo a la **Cofepris** al 5080 5440, 5080 5447 y 5080 5474 o al 01800 420 4224 o bien ingresa en cofepris.gob.mx.
- Por incumplimiento en la prestación del servicio acude a la Delegación **Profeco** más cercana o llama al Teléfono del Consumidor 5568 8722 en la Ciudad de México o al 01 800 5468 8722 de cualquier otro lugar.

Fuentes médico veterinario Alejandro Bravo Rangel, Presidente de la Asociación Nacional de Controladores de Plagas Urbanas, Comisión de Autorización Sanitaria de Cofepris, Comisión de Manejo Evidencia y Manejo de Riesgo de Cofepris y la Subdirección de Estudios sobre Sustancias Químicas del Instituto Nacional de Ecología.

ÉL Y SU SALUD

*Dr. Dagoberto Molina Polo L.C.

Vasectomía para la planificación familiar

Es un procedimiento que consiste en ligar y cortar los conductos deferentes, que son los tubos a través de los cuales se expulsan los espermatozoides durante la eyaculación; el índice de efectividad de este método para control natal es de 99%

La vasectomía es un procedimiento sencillo de planificación familiar masculina, que ha tomado un impulso muy importante que se ve reflejado en el mayor número de pacientes que acuden para realizársela (alrededor de 500 mil pacientes por año). Actualmente, siete por ciento de los matrimonios eligen este método para el control definitivo de la natalidad.

suscríbete

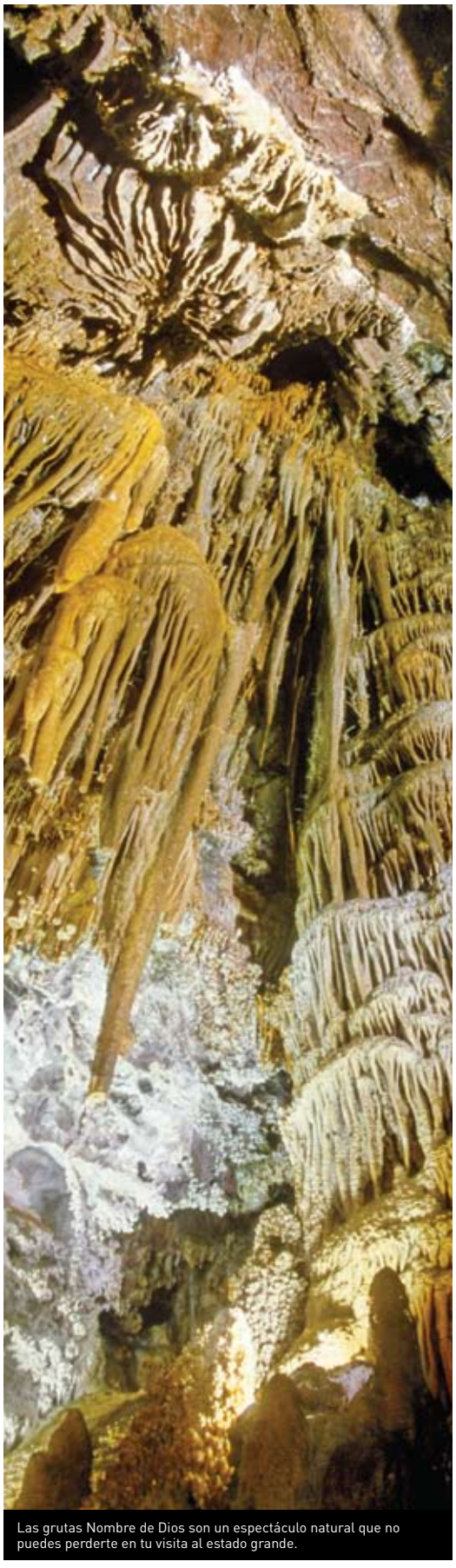
Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud

La revista que **te cuida**

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com



Las grutas Nombre de Dios son un espectáculo natural que no puedes perderte en tu visita al estado grande.

Vive Chihuahua

Pega el grito en el norte

El viajero con miras históricas debería voltear a ver a la capital del estado más grande. No figura en la lista de ciudades coloniales "clásicas" de la lucha por la Independencia, pero en ella ocurrieron sucesos clave. Y no le faltan atractivos. ***Por Óscar Álvarez***

Durante estas siguientes Fiestas Patrias te proponemos que mires al norte. En Chihuahua, el Ángel de la Libertad recuerda, a 35 metros de altura, la gesta de Miguel Hidalgo y sus hombres. El centro histórico, que fue el escenario final del proceso conocido como la "Conspiración de Querétaro", muestra hoy su mejor cara, mientras que las áreas modernas presumen parques y esculturas monumentales. La Puerta de Chihuahua, obra del escultor Sebastián, es cálida y abierta como el temperamento norteño, y nos invita a pasar con la más cordial bienvenida.

Rastros de historia

El lugar donde el cura Hidalgo y los líderes independentistas fueron fusilados lo señalan la Llama Eterna y el Mural de la Patria, pintura de Aarón Piña. Su marco es el patio del Palacio de Gobierno, enorme edificio de cantera y estilo neoclásico que no preside la Plaza de Armas, pues se halla a algunas cuadras realzado por dos plazas propias. La Plaza Hidalgo posee el decimonónico Monumento a los héroes de rigor. Quienes no hayan visitado Chihuahua recientemente harán bien en seguir a la Plaza Mayor, entre un costado del palacio y la iglesia de San Francisco. En el centro se eleva el Ángel de la Libertad, figura dorada que gira sobre su base y da la vuelta completa cada dos minutos. Por las noches, un láser luminoso surge de su espada mandando una señal visible a kilómetros de distancia.

Los sótanos del vecino Palacio Federal conservan el arranque de la torre de la derruida iglesia del Loreto, donde tuvo Hidalgo su calabozo. Aún pueden leerse sobre el muro los versos que escribió la misma víspera de su muerte, en agradecimiento al buen trato recibido de los carceleros.

Av. Juárez y Av. Vicente Guerrero.
Tel: 01 (614) 429 3300, ext. 1056
Horario: martes a domingo de 9 a 19 h

La joya máxima

La portada de la Catedral Metropolitana está cubierta por oropeles pétreos del mejor churrigueresco mexicano. Levantada entre 1725 y 1757, posee dos airosas torres de 40 metros de altura. De su interior destaca el altar del Cristo de Mapimí, en barroco estípite.

Plaza de Armas, Centro Histórico.
Abierta todo el año de 6 a 20 h.

Un capricho

La Quinta Gameros, a diez minutos del centro, es una mansión admirable (a pesar de su eclecticismo) y el mejor exponente de una época dorada. Don Manuel Gameros la mandó construir como regalo de bodas para su prometida, o eso dice la leyenda. Sin embargo, la pareja nunca la habitó pues fue terminada en el año en el que estalló la Revolución. Así, la casona se convertiría en vivienda de Venustiano Carranza, hospital de sangre, cuartel de Pancho Villa y prisión. Bellos vitrales y un mobiliario modernista merecen la visita.

Paseo Bolívar 401 y 4a
Tel: 01 (614) 410 5474
Horario: martes a domingo de 10 a 14 h y de 16 a 19 h.

Los tres mejores museos

La casa de Pancho Villa o "Quinta Luz" se convirtió en Museo de la Revolución Mexicana al fallecer una de las numerosas mujeres del Centauro del Norte, Doña Luz Corral. Fotografías, documentos, armas y demás memorabilia evocan aquellos turbulentos tiempos.
Calle 10 nº 3010, esquina calle Méndez
Tel: 01(614) 416 2958
Jueves a sábados de 9 a 13 h y de 15 a 19 h. Domingos de 9 a 17 h.

La Casa Redonda ocupa una nave de la antigua estación de ferrocarriles y expone obra de artistas plásticos, además de contar con una sala dedicada a temas ferroviarios.
Av. Colón y Escudero
Tel: 01 (614) 414 9061
Horario: martes a domingo de 10 a 20 h. Diciembre y enero de 10 am a 18 h.

El sótano catedralicio alberga al Museo de Arte Sacro. Exhibe una gran colección de pinturas y tallas, obra de los principales artistas novohispanos.
Lunes a viernes, de 10 a 14 h y de 16 a 18 h.

Espectáculo en roca

Apenas a media hora del centro nos esperan las grutas Nombre de Dios. El recorrido por sus 17 galerías, de caprichosas formas y colores, constituye un recreo visual. El salón bautizado como Torre de Pisa es de los más impresionantes, por sus estalagmitas de casi 20 metros de altura.
Por Av. H. Colegio Militar
Tel. 01(614) 400 7059
Martes a viernes de 9 am a 16 pm; sábados y domingos de 10 a 17 h.

Fotos Óscar Álvarez

El Mural de la Patria, obra de Aarón Piña, marca el lugar en el que fue fusilado Miguel Hidalgo. La Quinta Gameros (en el recuadro) es una pieza arquitectónica que vale la pena admirar por su elegancia y eclectisísmo.

Tema gastronómico: carne

Si te gusta la carne, has llegado al lugar adecuado. En Chihuahua se sienten orgullosos de su producción ganadera y la consumen en grandes cantidades (los platillos son generosos). El queso está también muy presente, en particular el elaborado por los granjeros menonitas de Cuauhtémoc.

Tus aposentos

La ciudad dispone de más de 30 hoteles que merecen este nombre, algunos al nivel de cualquier capital cosmopolita. Si bien la oferta es variada, la mayoría de los establecimientos se orientan hacia el viajero de negocios, de modo que hacen énfasis en la funcionalidad y su propuesta estética cae en lo convencional. El servicio de Internet en las habitaciones y los centros de negocios pueden tomarse por descontados. No existe un área hotelera que los reúna; se encuentran dispersos por el centro y la periferia.

Viaja a lo grande

El camino a Chihuahua no es corto, pero sí gratificante. No importa que viajes en auto, camión o avión, el destino compensará con creces el recorrido.

DESDE LA CIUDAD DE MÉXICO
→**En auto:** Los 1,433 km de camino comienzan tomando Insurgentes Norte rumbo a Xalostoc. Hay 15 casetas en el recorrido, las más caras son las de León Guzmán, en Durango, y Ceballos, entrando a Chihuahua. El costo total por el uso de carreteras es de $837 y te tomará cerca de 15 horas.
→**En camión:** Omnibus de México y Estrella Blanca tienen recorridos diarios con varios horarios hasta Chihuahua, realizando el viaje en 19 horas, y con un costo que ronda los $1,000.
→**En avión:** Tanto Mexicana como Aeroméxico tienen rutas directas al aeropuerto Gen. Fierro Villalobos de la ciudad de Chihuahua. Volaris sale de Toluca con vuelos diarios. Las tarifas varían dependiendo de la temporada y el día de la semana, y van de $1,300 a $2,000.

DESDE GUADALAJARA
→**En auto:** Tomando el entronque a Tonalá, recorrerás 1,190 km hasta llegar a la ciudad de Chihuahua. Al igual que sucede partiendo desde el DF, te encontrarás con 15 casetas de cobro, sólo que las tarifas son un poco más caras; tendrás que pagar $952 durante las 12 horas que te tomará llegar.
→**En camión:** Omnibus de México y Estrella Blanca tienen recorridos diarios con varios horarios hasta Chihuahua. El viaje se realiza en 16 horas y cuesta $900.
→**En avión:** Mexicana y Aeroméxico ofrece vuelos directos a Chihuahua todos los días. Su precio varía dependiendo de la temporada y el día de la semana, y van desde $2,000 hasta los $2,800.

DESDE MONTERREY:
→**En auto:** comienza tomando el entronque Lincoln rumbo al entronque Santa Catalina. Te esperan 799 kms por delante. Después de ocho horas y media, ocho casetas, $545 y un breve paso por Durango, habrás llegado a la capital de Chihuahua.
→**En camión:** Grupo Senda viaja con varios horarios todos los días, con precios entre $600 y $750, viaje redondo.
→**En avión:** Ninguna aerolínea ofrece vuelos directos a Chihuahua.

Una clasecita de historia...

¿Y por qué "Viva México"?

Seguro esperas que sea 15 de septiembre para tener un súper puente vacacional. Pero ¿recuerdas por qué todos los mexicanos celebramos esta fecha especial? ¡Claro! Porque un grupo de hombres y mujeres se esforzaron para que nuestro país fuera independiente, hace casi 200 años. Te contaremos cosas que te sorprenderán sobre nuestros héroes. ***Por MarTe***

¡Nuestros héroes patrios eran muy especiales!

Haz que todo mundo en la escuela admire tu sabiduría... Dales una lección sobre los héroes (pero no les digas que nosotros te chismeamos).

Chamaco tremendo

¿Sabías que el cura Miguel Hidalgo era tan listo para la escuela que sus amigos le apodaban "El Zorro"?

Ocio curioso

El pasatiempo de Miguel Hidalgo (y también su negocio) era criar gusanos de seda, ¡aunque en esa época la actividad estaba prohibida por la Corona española!

De rebote

Nuestro amigo Hidalgo terminó dedicándose a la religión después de que su papá, quien era administrador de una hacienda, lo mandara a Valladolid (así se llamaba la ciudad de Morelia) porque consideró que no tenía ninguna habilidad para hacerse cargo de la empresa familiar. Por su parte, el otro gran héroe, José María Morelos, se volvió sacerdote para poder cobrar una herencia de su bisabuelo Pedro Pérez Pavón (o eso cuentan).

¿De plano?

Se dice que el emperador Napoleón Bonaparte, el hombre más poderoso de la época, al conocer los triunfos de Morelos en suelo mexicano, exclamó que con cinco hombres como él podría conquistar el mundo entero. ¿Te lo imaginas?

"Llámenme Juanjo"

El verdadero nombre de "El Pípila", el héroe de la batalla de la Alhóndiga de Granaditas, fue Juan José de los Reyes Martínez Amaro. Su apodo venía de la forma en que nombraban a los guajolotes en el centro del país. Se dice que su risa se parecía a los sonidos que hace ese animal.

Sí que eran amigos

Morelos apreciaba muchísimo a Mariano Matamoros, su mano derecha en la batalla (y en todo lo demás). Tanto, que cuando los españoles lo capturaron, intentó intercambiarlo por 200 prisioneros. Al final su estrategia no funcionó y Matamoros fue fusilado.

Intentó su columna

Antonio López de Santa Anna, el líder máximo del país durante muchos años después de la Independencia (imagínate: le llegaron a decir "Alteza Serenísima") planeó construir una columna para conmemorar la Independencia en la Plaza de la Constitución. Ya que únicamente terminó el zócalo (la base del monumento), así se le conoce a esta parte del centro del Distrito Federal.

¡Vaya barbilla!

¿Te has fijado que Josefa Ortiz, esa gran mujer conocida como "La Corregidora", siempre aparece de perfil en las imágenes que se conocen de ella? Esto es porque en esa época se acostumbraba hacer retratos de la gente en esta posición. Sobre todo si se quería mostrar el carácter fuerte de los personajes. ¡Dicen que las barbillas pronunciadas, como la de doña Josefa, indican un genio muy vigoroso en las personas que las tienen!

Recuerda que...

Es tradicional celebrar estas fechas con una fiesta mexicana. No olvides incluir en la comida tostadas y tacos, dulces como las alegrías, juguetes como los rehiletes y banderitas de colores que tú mismo puedes hacer con papel china. **¡Juega y descubre cómo hacerlo en la siguiente página!**

¿Quién hizo qué?

Es momento de que descubras qué tanto conoces la Independencia de México.

→Une cada uno de los héroes con el enunciado que le corresponda.

1 Miguel Hidalgo

2 José María Morelos y Pavón

3 Josefa Ortíz de Domínguez

4 Guadalupe Victoria

5 El Pípila

6 Vicente Guerrero

7 Mariano Matamoros

8 Agustín de Iturbide

9 Mariano Abasolo

10 Andrés Quintana Roo

Tip

Juega primero tú solo, descubre cuántas respuestas correctas tienes y luego reta a tus papás para ver qué tanto recuerdan la historia de México, ¿podrás ganarles?

- **a** Protagonizó el "Abrazo de Acatempan" para finalizar la Independencia.
- **b** Con una piedra a su espalda, se lanzó para asaltar la Alhóndiga de Granaditas.
- **c** Dio el grito en Dolores.
- **d** Nació en Guerrero y utilizaba un paliacate en la cabeza.
- **e** Su lema fue "la Patria es primero".
- **f** Su apellido le dio nombre a un municipio en Tamaulipas.
- **g** Luchó junto a Morelos y fue el primer presidente del país.
- **h** Le decían "Corregidora" porque su esposo era el Corregidor de Querétaro.
- **i** Perteneció al ejército de Allende en Valladolid.
- **j** Su nombre bautizó a un estado del sur del país.

Solución: 1-c, 2-d, 3-h, 4-g, 5-b, 6-e, 7-f, 8-a, 9-i, 10-j.

¡Arma tu bandera!

→Compra palitos de madera en la papelería junto a pliegos de papel china color verde, blanco y rojo.
→Corta el papel con cuidado en recuadros del mismo tamaño e inicia pegando al palito el papel verde, luego adhiere el blanco y finaliza pegando el rojo.
→Al centro marca el escudo con un marcador negro. **¡Arma cuantas quieras y que viva México!**

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gob.mx

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...
- **En los precios:** mínimos y máximos de productos de consumo generalizado en 26 ciudades.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.
- **Canasta inteligente:** para comparar los costos de tu lista del súper.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000 (resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

revistadelconsumidor.gob.mx

El micrositio de la **Revista del Consumidor** ya está en línea. Podrás encontrar artículos, estudios de laboratorio, videos, programas radiofónicos, contenidos exclusivos y todo lo referente a la publicación mensual de **Profeco.**

ecovehiculos.gob.mx

En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología, encontrarás información sobre la eficiencia energética de los vehículos y sus características técnicas. Te ayudará a disminuir tus gastos de combustible.

youtube.com/profecotv

Busca nuestro contenido exclusivo para Internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

asesorías

En asesoria@profeco.gob.mx entras en contacto directo con especialistas jurídicos.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una amplia biblioteca especializada en temas de consumo.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av.Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, CP 21000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (delegaciones políticas: Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
Norte (delegaciones políticas: Azcapotzalco y Gustavo A. Madero): Av. Cuitláhuac #110, col. Héroes de Nacozari, CP 07780.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Lerdo #53, 2do piso, col. Barrio San Pablo, CP 09000.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia, (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Artículo Tercero #113, col. Fraccionamiento Constitución, CP 42080, Pachuca de Soto.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.
Subdelegación: Ignacio López Rayón #23, col. Centro, CP 76800, San Juan del Río.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Nápoles #219, esq. Venustiano Carranza, col. Italia, CP 77035, Chetumal.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Av. Diagonal Cuauhtémoc #1003, entre 17 y 18, col. Centro, CP 87300, Matamoros.
Subdelegación: Héroe de Nacataz #3502, planta alta, esq. Obregón, col. Centro, CP 88000, Nuevo Laredo.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Av. Campeche #104, esq. Independencia, col. Petrolera, CP 96500, Coatzacoalcos.
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

Carlos Alazraki, CONSUMIDOR

Publicista consumado, voz de observación ciudadana a través de su columna 'Cartas abiertas' y conductor del programa de entrevistas *Platicando con Alazraki*, Carlos está acostumbrado a decirte lo que tienes que comprar. Hoy te dice lo que compra él.

¿En qué gastas sin miramientos?
En mis bastones de golf. Es mi afición preferida. Y en restaurantes, aunque ya no voy a algunos en los que te quieren ver la cara. Y no es por la lana, es porque te quieren ver la cara de tonto.

¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Me arrepentí de comprar un coche. Es un coche de lujo y me salió malísimo.

¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
En Estados Unidos tienen una frase que dice "yo no sé, yo nada más trabajo aquí".

La última vez que tuviste un problema con un comerciante, ¿le exigiste una solución o preferiste no armar lío?
En un restaurante, prendieron una fuente y me mojaron todo. Les dije: "Como diría mi mamá, 'nomás no me cobre la comida'", y no me la cobraron.

El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que nosotros consumimos y desechamos en un año, ¿piensas en ese tipo de cosas cuando vas de compras?
No. Pero soy muy consciente sobre la naturaleza, cuido mucho eso. Formo parte de la organización Pronatura.

Te acabas de comprar un nuevo gadget, ¿lees el instructivo o sigues tu intuición?
Nunca leo un instructivo, soy mexicano, ¿qué pasó? Hay personas en cierto rango de edad que compramos lo más caro y no usamos ni el 10%, nada más es para lucirnos. Yo estoy en ese rango.

¿Existe algo cercano al producto perfecto?
Me compré unos cojines en un hotel en Las Vegas que para mi cuello han sido perfectos. Me vieron la cara con el precio, pero lo valieron.

¿Como consumidor, tienes placeres culpables?
Me compro ropa cara, que me gusta. Pero me entra la codera. El sentimiento entre 'qué tonto eres por comprarlo' y 'qué bonito está' se empatan.

¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
Si conoces uno, me lo presentas. Si eres buen consumidor y cuidas tu dinero, te dicen codo. Y todo mundo acaba gastando más de lo que debería. Todos tenemos nuestros defectos como consumidores.

Si el ritmo de vida te lo permitiera, ¿preferirías cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante la mayoría de los días?
No, en la calle. No sé cocinar. Dios no me mandó por ahí.

"No, yo nunca leo los instructivos, soy mexicano, ¿qué pasó?"

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
¿Por dónde empiezo? El 50% son una verdadera porquería, están mal conceptualizadas. Las campañas políticas son terribles, todos los partidos dicen lo mismo. Nos tratan como si fuéramos tontos.

¿El cliente siempre tiene la razón?
No. Todo mundo conoce a alguien que todavía no se sienta en un restaurante y ya empieza a quejarse. Como consumidores podemos ser muy groseros.

¿Tu recomendación para mitigar los efectos de la crisis económica en el hogar de los mexicanos?
Cuando hay recesión, el consumidor tiene menos opciones, pero siempre hay gastos. No tienen libertad de escoger. Así que compren lo que les da un mayor valor por su dinero, lo que les va a durar más y a rendir mejor.

Cuando lees la lista de ingredientes o componentes del algún alimento enlatado, ¿terminas con la sensación de que no entendiste nada o se te ocultó información?
No las leo, ni siquiera les entiendo.

¿Te consideras despilfarrador?
Sí, pero en buen sentido. Gasto en mi familia. No tiro el dinero, lo gasto con inteligencia, pero si está toda mi familia, gasto lo que sea. Pago por ocho, y es un dineral, pero vale la pena.

Foto José Rodríguez

Estás a 5 clics de desahogar tu queja

CONCILIANET

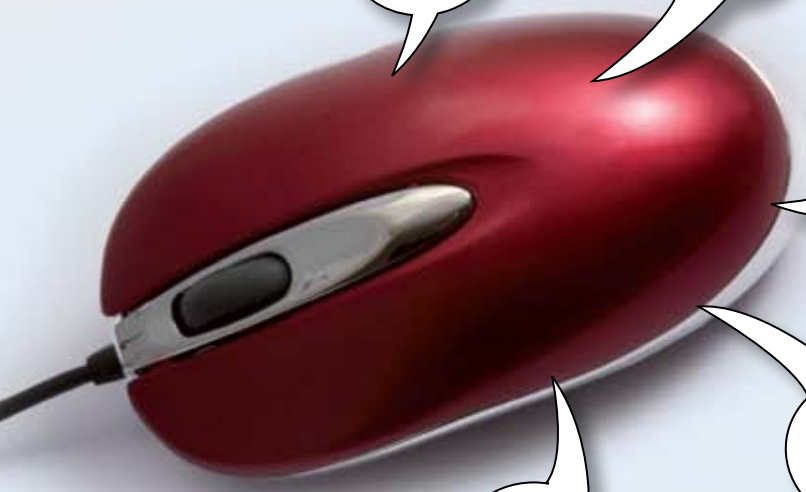
Profeco

Conciliane**t** es la nueva herramienta de **Profeco** para resolver, **vía Internet**, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

cero
- Filas
- Espera
- Papel

Clic 1 Entra a conciliane**t**.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2 Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.



Clic 3 Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4 Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5 Dialoga con el proveedor, con la intervención de **Profeco**, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Foto Arturo Buitrón

Conciliane**t**

Estos son los primeros 5 proveedores que ya concilian en línea:

AEROMEXICO · hp · gasNatural · Office DEPOT · volaris

Vivir Mejor

¿CUÁNTO QUIERES BAJAR DE PESO?

*Las marcas aquí mostradas son propiedad de sus respectivos titulares y sólo son usadas como referencia.

Está comprobado que la manera más sana de **bajar de peso** es a través de una **alimentación balanceada y ejercicio.** Sin embargo, hay productos que te prometen bajar de peso de una forma **demasiado rápida, sin dietas ni ejercicios** y que pueden **poner en riesgo tu salud.**

¡CUIDADO!

Contienen plantas tóxicas
(Thevethia peruviana, Fucus vesiculosus, Thevethia spp)

- **CAPSLIM**
- **ESCOBA INTESTINAL**
- **EASY FIGURE**
- **MAXI DEMOGRASA**
- **PESO NATURAL**
- **SBELTIX**
- **SLIM AND BODYGRASS**
- **TÉ ROJO PU ERH**

Contienen sustancias peligrosas *(Picolinato de Cromo)*

- **ADELGAZOL P.M.**
- **FAT BURNERS**
- **KMA KILOS**
- **PESO NATURAL**
- **REDU SÍ EXPRESS**
- **THERMOGENIC**
- **VENUS SLIM**

Ten cuidado con los productos que compras.
AYÚDANOS DENUNCIANDO EN:
www.cofepris.gob.mx **o al teléfono 01 800 033-5050**

CUIDA TU SALUD

Vivir Mejor
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS
SALUD
GOBIERNO FEDERAL

Platillo Sabio Profeco

Chapandongo

Platillo Sabio Profeco

Filetes de cazón empanizados con pepinos al eneldo

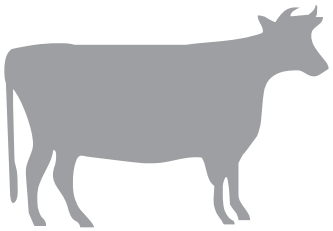
Platillo Sabio Profeco

Chapandongo

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 580 • Proteínas 23 g • Hidratos de carbono 50 g • Colesterol 40 mg • Fibra dietética 3 g • Lípidos 32 g

Ingredientes (6 raciones)

- 400 g de falda de res
- 1/3 de taza de aceite de maíz
- 3/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 6 jitomates saladet
- 60 g de queso rallado para gratinar (Chihuahua o tipo manchego)
- 1/4 de taza de crema reducida en grasa
- 12 tortillas
- 1 litro de mole en pasta preparado
- sal y pimienta al gusto



21

Preparación:

1 En la olla exprés cuece la carne en agua, con media cebolla y un poco de sal. Reserva el caldo resultante para preparar el mole.

2 Calienta dos cucharadas de aceite en una sartén y fríe un cuarto de cebolla finamente picada y la carne una vez deshebrada; salpimienta y agrega el jitomate molido, deja en el fuego hasta que se concentre el líquido.

3 Fríe ligeramente las tortillas en aceite. Elimina con papel absorbente el exceso de aceite.

4 Disuelve el mole en pasta en tres tazas del caldo de cocción.

5 Cubre el fondo de un refractario rectangular con un poco de crema, coloca encima las tortillas. Sigue con una capa del guisado de carne y otra de mole. Cubre con queso rallado y un poco de crema. Continúa colocando capas sucesivas hasta que se agoten los ingredientes. Finaliza con queso.

6 Hornea durante 30 minutos a 140°C.

Foto Arturo Buitrón

Platillo Sabio Profeco

Filetes de cazón empanizados con pepinos al eneldo

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 509 • Proteínas 25 g • Hidratos de carbono 44 g • Colesterol 88 mg • Fibra dietética 3 g • Lípidos 26 g

Ingredientes (6 raciones)

- 6 filetes de cazón de 100 g cada uno
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche
- 1 taza de pan molido
- 1/4 de cucharadita de orégano seco
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de perejil fresco lavado
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 2 pepinos
- 3 papas medianas cocidas
- 12 hojas de lechuga orejona lavadas y desinfectadas
- 1 cucharadita de eneldo deshidratado
- vinagre de zarzamora al gusto
- sal y pimienta al gusto

22

Preparación:

1 Mezcla el pan molido con el orégano, el ajo en polvo, el pimentón y el perejil fresco.

Bate el huevo y añade la leche.

2 Seca con papel absorbente los filetes de pescado, sumérgelos en la mezcla anterior y pásalos por el pan molido condimentado, presionando con los dedos para que el pan se adhiera y no se desprenda durante la fritura.

3 Fríe uno por uno los filetes en el aceite bien caliente, por ambos lados, hasta que se doren. Retira el exceso de aceite con papel absorbente.

4 Lava los pepinos, pélalos y córtalos en cubos.

5 Corta las papas en cubos de igual tamaño que los pepinos y colócalas junto con éstos sobre dos hojas de lechuga. Espolvorea el eneldo sobre la mezcla y báñala con vinagre de zarzamora.

6 Sirve los filetes de pescado acompañados con los pepinos y las papas.

Foto Arturo Buitrón